James Hewitt

MEDİTASYON

MEDİTASYONLA EVRENSEL GERÇEKLERİ VE İÇSEL GÜCÜNÜZÜ KEŞFEDEBİLİR, RUHSAL VE FİZİKSEL SAĞLIĞA KAVUŞABİLİRSİNİZ

AKAŞA

MEDİTASYON

James Hewitt

Çeviren:
Rezan Süer

AKAŞA

Kitabın Orijinal Adı:
Meditation

Bu Kitabın Türkiye'deki Yayın Hakları
Akaşa Yayın ve Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir.

Kapak Düzeni - Dizgi - Montaj:
Akaşa

Baskı:
Özal Matbaası
Tel: 520 60 58

AKAŞA YAYIN VE DAĞITIM LTD. ŞTİ.
İstiklâl Caddesi Mis Sokak No: 6/4
Beyoğlu / İSTANBUL

Tel: 249 20 15- 251 91 46

İstanbul, Nisan 1994
Mayıs 1995

İÇİNDEKİLER

Önsöz 5

Mistik Bir Bilinç Haline Ulaşmak İçin Meditasyon 7

Daha Sağlıklı Olmak Ve Psiko-Fizyolojik Gevşeme İçin Meditasyon 22

Nasıl Meditasyon Yapmalı 26

Farkında Olarak Solunum Yapmak 45

Soluğun İzlenmesi ya da Bilerek Solunum 60

Görsel Meditasyon 73

Dinleme İle Meditasyon 104

Ben Kimim (veya Neyim)? Soğan Oyunu 112

Sevgi Yol Bulur 131

Sözcüğü Söyle 146

Birleşik Yöntemler 165

ÖNSÖZ

Bu kitabın konusu olan MEDİTASYON; herhangi bir şeyi düşünmek değil, belirli bir düşünce olmadan varlığını hissetmek, onun farkında olmaktır. Bir milyonu aşkın Avrupalı ve Amerikalı, en popüler meditasyon türü olan Transandantal Meditasyon'u (kendini aşmak, tabiatın ötesine geçmek) öğrenmiştir ve bu sayı sürekli artmaktadır. Diğer birçok Batılı da Hint Yogası, Budizm'in güney ekolü olan Therevada, Tibet Budizm'i, Japon Zen Budizm'i, Çin Taoizm'i, İslâm Tasavvufu (Sufilik) şekillerinden birini seçmiş bulunuyor.

Hristiyanlığı seçmiş olanlardan, gerek solo gerekse toplu haldeki dua ve ayinlerine doğunun meditasyonunu ekleyenler vardır.

Batılıların ilgisi, kendi dinlerini değiştirme isteklerinden değil, bu inanışlardaki mistisizm ve meditasyon şekline duydukları merak ve deneme arzusundan kaynaklanmaktadır.

Bu kitap, yukarıda adı geçen dinî inanışlarda kullanılan meditasyon yöntemlerinin bir inceleme ve özetlemesidir. Yeni uygulamalar, eski yöntemler üzerine kurulmuştur. Her bölümde önce, ele alınan tekniğin iskeleti verilmiş olup, kullanılan değişik yöntemler bunun üzerine işlenmiştir.

Batılıların çoğunluğu, meditasyona sadece mistiğe erişmek için başlamazlar. Meditasyonun, stresi azaltarak fiziksel ve zihinsel sağlığa katkıda bulunduğu inancı yaygınlaşmıştır. Tıp bilim adamları, araştırmaları sonucunda meditasyonun fiziksel ve ruhsal bir rahatlama getirdiğini, bunun ise tehlike karşısında duyulan "savaş veya kaç" tepkisinin tam aksi olduğunu kanıtladılar. Bu

derin dinlenme ve rahatlama hissi birçok bakımdan uykudan daha üstündür. Günde bir ya da iki kez yirmi dakikalık meditasyon, fiziksel sağlığı, zihinsel açıklığı, yaratıcılığı ve sükûneti önemli derecede artıracaktır.

Aslında mistiğe ulaşmakla, fiziksel-ruhsal rahatlığa ulaşmak arasında ilk bakışta pek fark yoktur. Sistemli olarak meditasyon yolu ile stresten kurtulma ve derin rahatlama, insanın ruhen de gelişmesine yol açar. Böyle bir insanın sevgi ve şefkat duyguları kuvvetlenir ve var olmanın önemini, olağanüstülüğünü daha iyi anlar.

Kendi kendinize meditasyon yapmayı gösteren dörtden on'a kadarki bölümlerin her birinde bir yöntem ana hatlarıyla ele alınmıştır. Okuyuculara, değişik yöntemleri deneyerek, bunlardan kendilerine en uygun olan yöntemi veya bu yöntemlerden yapacakları bir kombinasyonu seçmeleri önerilir. Aslında bunlar; zihinde bir sözcüğü tekrarlamak, hayali veya gerçek bir objeye bakmak, bir sesi dinlemek, sevgi duygularını uyarmak, kendini beğenmişliğin küçültücülüğünü görmek gibi basit zihinsel uygulamalardır. Her okuyucu bu yöntemlere kendi zekâ ve karakterine uygun olarak bazı katkılarda bulunabilir. Dinî ve metafizik görüşler her zaman kuşkuyla karşılanmışlardır. Meditasyon ise genelde tartışmayı gerektirmeyecek kadar somut bilimsel temellere dayanmaktadır.

James HEWİTT

Bölüm 1

MİSTİK BİR BİLİNÇ HALİNE ULAŞMAK İÇİN MEDİTASYON

NEDEN MEDİTASYON YAPMALI ?

Birkaç yıl öncesine kadar bu soruya verilen tek yanıt, " Bu tekniğin binlerce yıldan beri ruhanî ve mistik nedenlerle kullanıldığı" olurdu. Meditasyon, dinî inanışların ruha işlemesini sağlayarak bu dinlerin kutsal amaçlarına hizmet eder. Bu dinlerin doktrinleri ve dogmaları değişik olmakla ve amaçları değişik sözcüklerle anlatılmakla birlikte, bu amaçlar, mistik algılama ve bilinç olarak özetlenebilir. Böylece, "Neden meditasyon yapmalı?" sorusunun yanıtı, "Mistik bir bilinç haline ulaşmak için," olmalıdır.

Doğuda bu yanıt hâlâ değişmemiştir ve son yıllarda doğunun Hindu dinlerine, Budizm'e (Zen dahil) Taoizm ve İslâm Tasavvufu olan Sufiliğe ilginin çok büyüdüğü Batı'da da bu yanıt geçerlidir. Bu dinler, ruhsal eğitimlerinde meditasyondan yararlanırlar. Doğu dinlerinin meditasyon tekniğine paralel olarak, Hristiyanlıkta da "Dua ederek değişik bir bilinç haline ulaşma" yöntemi giderek yaygınlaşmaktadır.

Fakat bu gün Batı'da meditasyonun, meditasyon yapanların (meditatör) çoğunluğunu ilgilendiren ikinci bir özelliği vardır. Doğulu̇ların meditasyon şekli, insana uykunun verdiğinden daha üstün bir fiziksel, zihinsel, ruhsal dinlenme ve rahatlama verir. Meditatörlerde, tıp bilginleri tarafından kaydedilen psikolojik değişimleri açıklamadan önce, meditasyonu mistik yönden inceleyeceğiz.

MEDİTASYON VE DİNLER

Doğuda meditasyon, algılamayı geliştirip yönlendiren saygın ve geleneksel bir yöntem olup, Hindistan, Çin, Tibet, Birmanya, Tayland ve diğer bazı ülkelerin kültürlerini çok etkilemiştir. Bu ülkelerde meditasyonun amacı hiç kuşkusuz, mistik bir bilinç haline ulaşmaktır. Bu gün Batı'da fiziksel, zihinsel ve psikolojik yönlerden daha iyiye ulaşmak için uygulanmakta olan meditasyon türlerinin kökeninin doğu dinlerine dayandığı da açık bir gerçektir.

Bilinen belli başlı dinler meditasyon yapmayı öğütlüyor:

HİNDUİZM

İnsanlar arasında ululuğa erişenler her kimler ise,
buna meditasyonun ödüllerinden biri olarak sahip oldular.
Meditasyonun önünde saygıyla eğilin.
Her kim meditasyonun kutsalığı önünde eğilirse,
meditasyon sürüp giderken,
o kimsenin özgürlüğü de sınırsız devam edecektir.

Chandogya Upanişad

JAİNİZM

Her şeyden vazgeçebilen
ve hayat hakkında meditasyona dalan kimse,
ruhu meditasyonla temizlenmiş kimsedir.
Denizdeki gemiye benzetilebilir.
Sahile ulaşan bir gemi gibi o da zorlukları aşmıştır.

Sutra-Kritanga Sutra

SIKHİZM
Dünya bir okyanustur, geçilmesi zor.
İnsanoğlu onu nasıl aşacaktır?
Suda ıslanmayan bir nilüfer gibi,
deredeki bir su kuşu gibi.
Tam anlamıyla meditasyon yaparak
dünya etkilerinden korunun.

Guru Nanak

TAOİZM
Boş olmak için her şeyi yapıyorum;
Kuvvetle sessizliğe sarılıyorum.
Sayısız varlık birlikte ayaklanıyor.
Ve ben onların dönüşünü gözlüyorum.
Çoğalan varlıkların
hepsi asıllarına dönüyorlar.
Kişinin aslına dönüşü sükûnet demektir.

Tao -Te King

BUDİZM
Sekiz Soylu Yol:

Doğru Anlama
Doğru Düşünme
Doğru Konuşma
Doğru Davranış
Doğru Geçim DÜzeni
Doğru Manevi Çaba
Doğru Konsantrasyon
Doğru Meditasyon

MUSEVİLİK
Allah, kalpten olanı ister.

Talmud

HRİSTİYANLIK
Ne işte orada, ne işte burada diyecekler; çünkü,
Allah'ın saltanatı senin içinde.

İncil, St. Lukas 17/21

İSLAMİYET
Rabbini gönülden
ve korkarak
içinden hafif bir sesle
sabah akşam an;
gafillerden olma.

Kur'an El - Araf 205

HİNDUİZM

Hinduizm, Hindistan'ın ulusal dini olup, bir kurucusu ve İncil gibi ilham kaynağı olacak bir Kutsal Kitabı yoktur. Bu din beş bin yıldan beri giderek büyüyüp yayılmıştır. Sir Charles Eliot tarafından: "Bir yapı değil, bir orman" şeklinde tanımlanmıştır. Geçirdiği aşamaların sonucu olarak, çoktanrıcılık, tektanrıcılık, bircilik, kamutanrıcılık gibi değişik inanışlara karşı hoşgörülüdür. Kutsal Hindu yazıları kolayca birbirleriyle hatta kendi kendileriyle çelişkiye düşerler. En mükemmel mistisizm, asırların Upanişadlar'ında bulunur. Hinduizm içinde, mistik birliğe ulaşmak amacıyla sistemleştirilen meditasyon Yoga'dır.

M.Ö. 200-300'lerde yazılmış olan Patanjali'nin Yoga Sutra'ları, klâsik bir yoga kitabıdır. Bu gün bile Yoga'nın temelini oluşturan sekiz kural bu kitapta anlatılmıştır. Birinci ve ikinci kurallar, sırasıyla ahlâki yasaklar ve inançlardır. Üçüncü kural duruştur, rahat bir pozisyonda ve sırt dik olarak oturmak meditasyon için çok önemlidir. Çeşitli bağdaş kurup oturma biçimleri arasında "Lotüs Duruşu" en fazla bilinendir. Meditasyon için oturuş şekilleri üçüncü bölümde anlatılacaktır. Dördüncü kural solunum kontrolüdür. Meditasyon için solunum yumuşak, düzgün, muntazam aralıklı olmalıdır. Çabuk ve sert solunumla heyecan; yavaş, yumuşak solunumla huzur arasında yakın ilişki vardır. Yoga'nın beşinci kuralı ise, duygulardan arınıp, dikkati duyusal uyarılar bombardımanından uzaklaştırarak meditasyon objesine yöneltmektir. Bu obje üzerinde dikkatin toplanması, yani konsantrasyon, altıncı kuraldır. Dikkatin kolaylıkla ve düzenli olarak tek konuya toplanması olan yedinci kural, meditasyon demektir. Hindu Mistisizmi'ne göre sekizinci mertebeye ulaşan kimse benliğinin ötesinde olan öz benliğini bulmuştur. Bu kavuşma Hindu Mistisizmi'nin kutsal amacıdır.

Öz benliğin Brahman ile özdeşleşmesi, ilki M.Ö.800-500 arasında yazılmış olan Upanişadlar'ın verdiği mesajın özüdür. Svetasvatara Upanişad der ki: "Her şeyde bir öz benlik vardır. Benliği tanımak için meditasyon gereklidir. Brahman budur."

Upanişadlar'ın felsefesi olan Vedanta, en eski Hindu Kutsal Metinleri olan "Vedalar"ın sonu olarak adlandırılmıştır. Pek çok Batılı M.Ö.300'de yazılmış olan Bhagavat Gita veya Tanrı'nın Şarkısı'na olduğu gibi Upanişadlar'ın da güzelliği, anlamı ve üslubuna hayran kalmıştır. Lord Krişna burada Arjuna'ya değişik yoga dallarında yol gösterir. Herkesin yapısına uygun olan bir yoga olduğu söylenir.

Brahmanizm, dünya mistisizmlerinden biridir. Her

büyük din, mistik anlayış ve algılayışını kendine özgü biçimde anlatır ve açıklar. Burada Yoga Meditasyonu-'nun etkisi gayet açıktır.

BUDİZM

Budizm Hindistan'da 2500 yıl önce, Hinduizm'in, bazılarının gözünde skolastik felsefe içinde dejenere olup, dinî ayinlerde isteksizce değinilen bir duruma geldiği sıralarda doğdu. Gotama Sidartha, insanoğlunun mutsuzluğuna son verecek bir yol aramak için bir prens olarak sahip olduğu zenginlik ve imtiyazlarını terk etti. Münzevilik ve çilecilik deneyimlerinin başarısızlıkla sonuçlanmasından sonra aradığı yanıtı, "orta yol"da uyguladığı meditasyonla buldu. Aydınlığa kavuşmasından sonra Gotama Sidartha, Buda (Aydınlanmış) olarak tanımlandı. Budizm öncelikle aydın-bilimsel bir din olup, tanrısal sırlarla değil, insanın "kendisini tanıması" ile ilgilenmektedir. Doğu'nun meditasyonunda, meditasyon yapan Buda'nın huzurlu yüzünden daha etkileyici bir sembol yoktur.

Buda, "yaşamak, varoluşun şu üç özelliğini deneyimlemektir" diye düşünür: Var olan her şeyin değişim içinde olduğunu, hiçbir şeyin durağan ve sabit olmadığını (anikka); var olan hiçbir şeyin var olan öteki şeylerden ayrık, sürekli bir benliğe sahip olmadığını (anatman); ve var olan hiçbir şeyin ıstırabın çeşitli biçimlerinden kendini kurtaramadığını (dukha). Buda, "Bir şeyi öğretiyorum, o da ıstırap ve ıstıraptan kurtulmak" demiştir. Dukha genelde acı çekmek anlamına gelirse de, anlamı genişletildiğinde insanın kendi benliğiyle evren arasında uyum sağlayamamasından doğan huzursuzluğu anlatmaktadır.

Budizm'in başlıca iki ekolü vardır: Tibet, Çin ve Japonya'da bulunan kuzey ekolü ve Sri Lanka, Birmanya, Tayland ve diğer Güneydoğu Asya ülkelerinde uygulanan Theravada ekolü. Kuzey ekolü kitapları Sanskrit di-

linde, güney ekolü kitapları ise Pali dilinde yazıldı. Tibet Budist meditasyonu, Budistlik'ten önceye ait bazı özellikler gösterir ve egzotik dramatik bir yapıya sahiptir. Ülkelerinin Çinliler'in eline geçmesi üzerine Tibetli Monklar (keşişler)'ın Batıya kaçmalarından sonra, Avrupa ve Amerika'da pek çok Tibet Budist meditasyonu öğreten merkezler açıldı. Çin ve Japon Budizm'i Zen ekolüdür. Theravada ekolü ise aydınlanmaya tedricen yaklaşmayı ve derin düşünmeler aracılığı ile gerçeğe ulaşmayı benimser. Doğru düşünme yedinci, doğru meditasyon sekizinci kuraldır.

Budist görüşüne göre, Buda bilinci ve Buda yaratılışı, gizli olarak herkeste bulunmakta olup, meditasyon, kişinin bu yanının ortaya çıkmasına yardım eder. Budist mistiğinin amacı, kendi varlığını inkâr etmek olmayıp, gerçeği yansıtmayan sahte kimliklerden kurtulmanın mutluluğu olan Nirvana'ya ulaşmaktır.

TAOİZM

Çinliler asla tek bir dine bağlanmadılar, fakat Konfüçyanizm, Taoizm, Budizm gibi değişik dinler, geniş kitleler tarafından izlendi. Çin'in doğaya olan saygısı, Taoizm'de en estetik ve en felsefi anlama ulaşmıştır. Dünyanın akışına ve doğa yasalarına Tao ile uyum sağlamak en ulu amaçtır. Tao'yu başka dilde ifade etmek, karşıtını bulmak zordur. "Yön" veya "Doğa" denebilir. Dünyadaki düzenin prensibidir. İçinde Ying ve Yang, karanlık ve aydınlık, dişi ve erkek, dünyadaki bütün ikilemler tek bir düzen ve uyum içinde karışıp yoğrulur. Tao'nun baş sembolü 'su'dur. Taoist, suyun akışı gibi sade ve çabasız yaşamalıdır. Zen'de de uzun zaman etkisi altında kaldıkları Taoistler'inkine benzeyen fikirler vardır.

Taoizm en güzel ve en derin anlatımını, adı "Yaşlı Üstad" anlamına gelen Lao Tzu'nun Tao Te King'inde bulmuştur. Kendisi hakkında kesin bilgiler yoksa da

M.Ö.570'de doğduğu söylenmektedir. Felsefi Taoizm'de ikinci önemli çalışma M.Ö. dördüncü yüzyılda yaşadığı sanılan Çuang Tzu'nun kitabıdır. Bu kitapta araştırmalar ve hikâyeler bir araya toplanmıştır. Kendisi şöyle der: "Bana iyilik yapanlara iyilik yaparım, bana iyilik yapmayanlara ve herkese iyilik yaparım." Mutluluk ve özgürlük, mutluluk ve mutsuzluk ikileminden ve bağlantılardan kurtulmakla elde edilir. Taoizm, "kaybediş yöntemidir." Lao Tzu: "Bilgiyi aramak günden güne kazandırır, Tao'yu aramak günden güne kaybettirir" der.

Lao Tzu ve Çuang Tzu'nun ortaya koyduğuTaoizm "Felsefi Taoizm" dir ve ölümsüz hayat kavramı, yabancı unsurların etkisiyle dejenere olmuş yaygın Taoizm' dekinden çok farklıdır. Doğu'nun mistik felsefesinin en güzel çiçeklerini ve Zen'in doğuş kaynağını felsefi Taoizm'de buluruz. Haklı olarak Felsefi Taoizm'in toplumda yaygın Taoizm dininde değil de Zen'de süregeldiği söylenir.

ZEN

Budizm, pratik Çinli düşüncesi ve Taoizm ile olan ilişkilerine dayanarak, sağlam ve açık olarak şekillendi. Daha sonra, miladî sekizinci yüzyılda Şan, Japonya'da ise Zen olarak kimliğini kazandı. Buna ulaşma yolu, özet olarak: "Yazılanların dışında kalarak, sözcüklere ve harflere dayanmadan doğrudan aydınlanmak, kendi öz benliğine ulaşıp Budalaşmaktır." Şan ve Zen, Sanskritçe sözcükler olup meditasyon anlamına gelirler.

Zen'in başlıca iki ekolü Soto ve Rinzai'dir. Soto Zen' de amaç, oturarak meditasyondur. Burada pratik çalışmalar Shikantaza, (oturuş, oturma) olarak adlandırılır. Rinzai, Zazen'i kullanır; bu "Zen oturuşu"dur. Ayrıca Koan'ı, yani bilinen " İki elin sesi alkıştır; bir elin sesi nasıldır?" gibi şaşırtıcı soruları öğrencilere, derin anlamını bulmaları için yönelterek, lineer düşünce çizgisi-

ni dalgalandırır. Aynı amaçla Zen üstatları, öğrencilerinin sorularına beklenmedik, şaşırtıcı yanıtlar verirler. Bu soru-yanıt toplantılarına Mondo denir.Koan ve Mondo'da asıl amaç, bunlar vasıtasıyla öğrencinin içgörüsünün derinleştirilerek Zen gerçeğine uyandırılmasıdır.

Zen deyimi ile Satori veya Kenşo, aniden aydınlığa kavuşmaktır. Meditasyon, bilinci, beklenmedik bir anda aydınlığa ulaşmak için hazırlar. Zen literatüründe, bambuya çarpan damlaların çıkardığı sesin, bir çiçeğin görüntüsünün, üstadın attığı bir tokadın, üstadı pirinç yerken seyretmenin aydınlığa kavuşmayı başlattığını anlatan öyküler vardır.

SUFİLİK

Sufiler, İslâmiyet içinde yüzyıllarca mistik bir grup olarak var oldular. Sufiliğin bütün dinlerin özü olduğunu savundular. 1910'da Sufiliği Amerika ve Avrupa'da öğretmeye başlayan Hazret İnayat Han, Sufiliğin halen var olan gruplara ve inançlara yeni bir topluluk eklemediğini düşünüyordu. "Herkes Sufiliği öğrenebilir ve başka bir inançla bağını koparmadan günlük hayatında Sufi yaşamını uygulayabilir . Sufiliğin altında yatan anlamı kavrayan kimse, bunun diğer inanç ve öğretilerle bağını, onlarla sevgi ve ışık yolunda beraber olduklarını da kavrar." (The Way of İllumination, Sufi Movement, Geneva)

Genelde İranlı olan Sufi ozanlar dünyanın en güzel mistik şiirlerini yazdılar. Onların özellikleri, Tanrı sevgisiyle dopdolu olmalarıdır.MevlanaCelâleddin Rumî (1207-1273) belki de bu ozanların en büyüğüdür; ama Ömer Hayyam, Edward Fitzgerald'ın bir şiiri nedeniyle Batı dünyasında daha iyi tanınmaktadır. Bu şiir çok güzel olmasına rağmen, gerçek Sufiliği yansıttığı düşünülemez. Sufiliğin amacı bütün kültür ve inançların üstüne yükselmiş bir "Evrensel İnsan, İnsan-ı Kâmil" dir. İnsanın öz benliği aslında evrenle birleşerek oluşur. Sufi, adım adım yükselir, sonunda dünyasal benliğinden kurtulup öz

benliğine kavuşur. Evrensel bilinç kavramı diğer mistik inanç ve geleneklerde de görülür. Vedanta, Taoizm ve Budizm'in değişik ekolleriyle benzerliği açıktır. Gerçek Sufi, beşerî hiçbir sıfatı olmayan bir Tanrı'ya yönelir. Sufilik, dua ediş şekli ve sevgi bağlarının derinliği yönünden Musevi ve Hristiyan mistisizmine benzer..

MUSEVİLİK

Yahudi mistisizmi de Sufilik ve Hristiyanlık'ta olduğu gibi Tanrı'ya yönelmeyi amaçlar. En eski Yahudi mistik uygulamalarından biri olan Kabalizm, miladî birinci yüzyıla kadar dayanır; fakat en önemli ve kalıcı etkiyi Hasidizm yapmıştır. İnsanoğlunun yanılgılarından arınıp olgunlaşması yönündeki Hasidik etkilerle, Zen ve Sufizm'in bu yöndeki etkileri arasında benzerlik vardır. Böyle bir insan başlı başına bir örnek, bir öğreticidir. Bir Hasid için, öğrencisi: "O'na, ondan yasaları öğrenmeye gitmedim, potinlerini bağlayışını izlemeye gittim" der. Yahudi mistisizmi'nde Tanrı isimleri okuyarak meditasyon yapmak gelenekseldir. Tanrı anlamındaki mantralar, Hindu Yogiler'in "Om", Sufiler'in "Allah" sözcüklerini kullanmalarına benzer bir şekilde kullanılır. Duruş ve solunum aynen Yoga'da olduğu gibidir. Gershom G. Scholem, "Yahudi Mistisizmi" adlı kitabında, Haham Abulafia ekolü için: "Bilinen Yoga sistemini izleyen Hindistan mistiklerinde klasik görünümünü bulan yüzlerce yıllık ruhanî tekniklerin Musevileşmiş şeklidir," der.

HRİSTİYANLIK

Hristiyanlar'ın bir çeşit transa girerek dua etmeleri, Doğu'nun kimi meditasyon yöntemlerine paralel bir olaydır. Bu hâl ileri bir safhaya vardığı zaman artık sözcük ve şekillerin ötesinde, doğalın üstünde bir anlayışa ulaşılır. Hristiyan mistiğinin derinleşmeyi amaçlayan yöntemleri ile derin solunum ve mantralaların tekrar-

lanması yoluyla uygulanan Yoga arasında bazı benzerlikler vardır. Hristiyanların Tanrı'ya bu yolla yönelmeleri sevgi doludur, bu da Sufilik ve Bakti Yoga yöntemine benzer.

Gelecek bölümlerde bu mistik meditasyon uygulamalarının özellikleri ve inançları hakkında daha geniş bilgi verilecektir. Bugün Batı dünyasında Doğu dinleri konusunda yazılmış pek çok kitap vardır ve bu kitabın hazırlanmasında bunlardan yararlanılmıştır.

MİSTİK BİLİNÇ

Yukarıda sözü geçen dinlerde meditasyonun amacı, kendi özüne ve Evrensel Bilinç'e varmanın derin gerçeğine ulaşmaktır. Yani binlerce yıldır meditasyon, bugün olduğu gibi mistik bilinci açığa çıkarmak amacıyla uygulandı. "Açığa çıkarmak" deyiminin kullanılmasının nedeni, ulu mistik geleneklerin, her kişide her zaman arı bir öz benliğin gizli olarak bulunduğu fikrinde birleşmeleridir. Bunu sadece bilgisizlik ve gerçeği görememek nedeniyle tanıyamıyoruz. Kim veya ne olduğumuz gerçeğini görmekle kurtulur, Hindular'ın Moksha, Taoistlerin, Tao ile uyum içinde yaşamak, Budistlerin Nirvana, Sufiler'in İnsan-ı Kâmil ve Hristiyanların Bütünleyici Hayat dedikleri hakiki özgürlüğe kavuşuruz.

Mistik, herkesi tatmin edebilecek bir açıklaması yapılamayan sözcüklerden biridir. Olaf Stapleton'un anlatımı en açık ve kapsamlı olandır. "Mistik sözcüğü, kişinin normalde, tam anlamıyla sezinleyemediği, öz anlamına, sırrına ulaşamadığı hakikatlere, rasyonel olmayan, değişik bir algılama ve sezgi yoluyla ulaşması halidir" der. Bu sezgi, bir çeşit bilmek değildir, üstün bir çaba ve samimiyetin birleşmesinden doğan kutsal bir başarıdır. Bilgi yönü ile, bütün güncel ve hayali olayların ardında yatan realitelerle yakından ilişkilidir.

Doğu'da mistik yaşam genelde kutsal gerçek olarak kabul edilir. Batı'da ise pek çokları bundan şüphe ederler. Mis-

tisizm Batı'da yanlış anlaşılmıştır. Mistisizmin ana hatları yakından incelendiği zaman, duyulan antipati kaybolmaya başlar. Kelime benzerliği nedeniyle "Mysterious", esrarengiz ve "Misty", bulanık, açık olmayan şeklinde nitelenen olgularla bir tutulmuştur. Eflatun, Shankara, Aziz John, Avila'lı Rahibe Teresa, Üstat Eckhart, Lao Tzu, Celâleddin Rumi ve daha pek çok değişik mistik kültürlere bağlı yazarların yazdıkları mistik eserlerin antolojik incelemesi, en şüpheci kimseleri bile mistiklerin, insan bilincinin incelenmesine, insanın ve evrenin en derin sırlarını çözme çabasına ve literatüre büyük katkıda bulunduklarını kabul etmeye zorlar. Prof. Walter T. Stace'in Mistiklerin Öğretisi adlı eseri böyle bir nitelikte olup ayrıca kitabın "Mistisizm Nedir?" başlıklı önsözü, yazarın mistisizme gösterdiği anlayış ve açık görüşlülük nedeniyle çok değerlidir. Ayrıca Doğu ve Batı mistiklerinin, mistik algıya ulaşmanın esas anlamı üzerinde aynı fikirde olduklarını da göstermektedir. Bu denemenin her çağda, her kültürce tanındığı bir gerçektir. Böyle bir olayı yaşamakla, bunu anlayabilmek arasında fark vardır. Bir Hristiyan, mistik bilinci Trinite'nin kurallarında görebilir, bir Budist "Buda bilincini" veya "boşluğu" buldum der, bir Hindu ise Brahmanlaşmaktan, kozmik bilinçten söz eder v.s. Mistik bilinç halinin deneyimlendikten sonra tanımlanması, anlatılması çok güçtür; insan aydınlığı karanlığa, yükseği alçağa, sıcağı soğuğa kıyasla anlatabilir ama mistik deneme ve algının bir karşıtı yoktur. Mistiklerin, kendi dil ve kültürlerinin sunduğu kavramlara yönelmeleri ile, kalitelerin karşılaştırılması üzerine kurulu olan dilin getirdiği anlatım güçlüğü yenildi. William James'in "mistiklerin inancı" dediği şey budur. "Dinsel Deneyim Çeşitleri" adlı kitabında "Aslında büyüme, ulaşma, kurtulma gibi duyguların kendilerine ait entelektüel bir özelliği yoktur. Çok değişik felsefe ve teolojilere, eğer içinde bulundukları duygusal ortama uyuyorsa kolayca bağlanabilirler" diyor.

Profesör Stace,"Mistiklerin Eğitimi" adlı kitabında mistik algı olayının "nitelenemeyen bir birleşme" olduğunu, bu-

nun da dinsel bir yönü bulunmadığını belirtiyor. Öyleyse neden mistik algılama ve deneyimleme ile din arasında hemen her zaman bir ilişki kuruluyor? Prof. Stace bunu insanın, kendini aşması ve sonsuza kavuşması duygularına bağlar. Ayrıca zamanın ve mekânın ötesine ulaşıldığı duygusu vardır. Mistik bilinç ile din arasındaki üçüncü bağlantı, mutluluk, sükun ve zevk duygularının doruğuna ulaşmış olmaktır. Prof. Stace, "Görüyoruz ki, mistisizm öyle gerektiği için değil, fakat kendiliğinden, doğal olarak içinde oluştuğu toplumun kültür ve dini ile bağlantı kurar, herhangi bir dine özel bir eğilim göstermediğini anlamak zor değildir" diyor.

MİSTİK BİLİNCİN BAŞLICA KARAKTERİSTİKLERİ

Mistik deneyim üzerinde çalışan birçok yazar, onun karakteristik yönlerini tümüyle ortaya koymaya yöneldiler. Prof. Ben Ami Scharfstein "Mistik Deneyim" adlı eserinde on bir karakteristik verdi: Aynîlik, farklılık, eşsizlik, dahil olma, aile yabancılığı, tükeniş, saldırış, bilinç, ayna aksi, mizah, hakikat." Zen ve sufiliğin bazı öğretici hikayeleri, özellikle mizahi bir karaktere sahip olan Nasreddin Hoca'ya ait olanlar dışında, mistik denemelerde mizah pek görülmüyor. Prof. Scharfstein, saydığı karakteristiklerin birbirine geçiştiğini kabul eder. Modern yazarların çoğu, zaman kıtlığından, William James'in dört karakteristiğine değinmekle yetinirler.

William James'in dört karakteristiği şunlardır:

1- Tanımlanamazlık: Mistik, yaşadığı meditatif deneyimini başkalarına, zihinlerinde canlandırabilecekleri bir şekilde anlatamaz. Yukarıda da söylendiği gibi dil, sözcüklerin karşıt anlamlarına göre değerlendirilmeleri kuralına dayanır (sıcak-soğuk), bu yüzden mistik bilince karşıt bir kavram bulunamaz. Bu hal doğrudan doğruya denenmeli, yaşanmalıdır. Bu özellikleri ile mistik haller zihinsel hallere değil duygusal hallere benzerler. Hiç kimse bir diğerine, onun yaşamadığı bir duyguyu tam anlamıyla anlatamaz.

2- Entelektüellik: Mistik gelenekler "Anlayış", "Aydınlatma" veya "Aydınlanma"dan söz ederler. Prof. James, kişiyi açıklık ve güçlülüğüyle etkileyen, böylece mistiğe, tam anlamıyla gerçeğe ulaştığı duygusunu veren kudretli birlik ve beraberlik duygusuna değinmiyor. Bu duygu öyle kudretlidir ki, insanı kolayca dinsel duygu ve inançlara yöneltebilen huşu ve hayranlıkla doldurur.

3- Geçicilik: Mistik deneyim, genelde çok kısa sürelidir.

4- Pasiflik: Mistik hale ulaşmak için dikkati toplamak, bazı beden hareketleri yapmak ya da önerilen diğer yolları denemek gibi istemli hareketler yapılırsa da mistik bilinç hali başlayınca insan, üstün bir kudret tarafından kavranıp tutulduğu duygusuna kapılır.

Mistik deneyimin önemle belirtilmesi gereken diğer bir özelliği: İnsanda, bencillikten uzaklaşıp daha mutlu ve sevgi dolu bir yaşama yönelme şeklinde bir değişim yaratmasıdır.

SONSUZA SUSAYIŞ

Sonsuza, kozmik bilince, öz benliğe ulaşmak için duyulan özlem, binlerce yıldır çeşitli kültürlerde değişik düşünceleri doğurdu. Bu düşüncelerin sahipleri efsanelerde, öykülerde bazen aziz, bazen reformcu, bazen dinlerin kurucu ve öncüsü, bazen de ozan, müzisyen, sanatkâr olarak yerlerini aldılar. Fakat pek çoğu meçhul kaldı. Bunlar her devirde olduğu gibi bugün de varlar. Evelyn Underhill'in ölümsüz eseri Mistisizm'de şöyle anlatılırlar: "İnsan türünün en gelişmiş olanlarının ortak bir özelliği vardır. Seyrek de olsa ve çoğunlukla karşı dış etkenler ortamında, meraklı ve belirli tipte olan bir kişilik, diğerlerinin deneyim olarak kabul ettiğiyle yetinmeyen, düşmanlarının deyimiyle, 'hakikati bulmak için' dünyayı inkâr etmeye meyilli bir tip olarak yaratılmışlardır." Biz bu kişilere doğuda, batıda, eski, orta ve yeni çağlarda rastlıyoruz. Tek tutkuları, belli bir ruhani dokunulmazı aramak, kutsal hakikate olan özlemlerini giderecek bir aşamaya ulaşmanın yolunu bulmaktır. Onlar için hayat

tam anlamıyla bu arayışa dayanır. Bunun için diğerlerine muazzam görünen fedakârlıklara kolayca katlanırlar. Nerede ve ne zaman ortaya çıksalar, amaçlarının, doktrin ve yöntemlerinin aynı temellere dayanması bunların objektifliğinin bir kanıtıdır. Böylece onların deneyimleri özelde kendine has, genelde anlaşılabilen bir kanıtlar kaynağı oluşturur ki, bunların, insan ruhunun kudret ve enerjisini ve de duyularımızın ötesinde uzanan bilinmeyen dünya ile olan ilişkisini incelerken hesaba katılması gerekir. Kutsal gerçeğin çağrısını ölümsüzlüğün işareti olarak duyan kimseler meditasyona istekli olacaklar ve meditasyon yapmaktaki amaçlarını bileceklerdir. Meditasyon yapmanın tartışılamayacak başka nedenleri de vardır, bunları gelecek bölümlerde inceleyeceğiz.

Bölüm 2

DAHA SAĞLIKLI OLMAK VE PSİKO-FİZYOLOJİK GEVŞEME İÇİN MEDİTASYON

MEDİTASYONUN YARARLARI

Bu kitapta anlatılan meditasyon türlerinden birini, birkaç aydan beri düzenli olarak uygulamış olan herkes, bunun beden ve beyin üzerindeki rahatlatıcı etkisini deneyimlemiştir. Sinir sistemi gerginlikten kurtulup, daha dengeli olmuş, zor durumların üstesinden gelme yeteneği gelişmiş, beden ve beyinde enerji artmış, bilinç berraklaşmıştır.

Yukarıdakilerden başka psiko-fizyolojik değişiklikler de görülmektedir. Düzenli olarak meditasyon uygulayan kişinin, gereken uyku süresi kısalır, kolayca uyur, eşit süreli uykudan, başkalarından daha dinlenmiş olarak uyanır. Özellikle meditasyonun ardından kaslarda bir gevşeme, insanda bir hafiflik ve canlılık hali oluşur. Birmanya ve Tayland'ın meditasyon merkezlerinde, solunum konsantrasyonu ve aktifken konsantre olmayı sıra ile uygulayan (oturarak yapılan meditasyon ile hareket halindeyken yapılan meditasyonun hemen hemen gün boyu uygulanmasıdır) Monklar ve öğrencileri, günde dört saatlik bir uykuyu yeterli bulurlar. Konsantrasyonun artması ve kolaylaşması, meditasyon "zorlamasız konsantrasyon", "zorlamasız farkında olma" olarak düşünülürse, hiç de şaşırtıcı değildir. İnsanın kendisi ile ve dünya ile olan ilişkilerinde rahat olması, diğer kişilerle olan ilişkilerini de kolaylaştırır. Baskı ve gerginliğin kalkmasını izleyen benliğin gelişmesi ile sevgi ve şefkat duyguları yeşerir. Yaşam daha akıcı ve zorlamasız, aynı zamanda daha sevinçli ve mutlu olur. Benliği saran üstün deneyimler yaşanır.

Bunlar çoğunlukla, çok basit ve akla dayanan tekniklerin denenmesinin abartılmış savunmaları gibi görünebilirse de, tıp bilginlerinin araştırmalarından elde edilen sonuçlarla da desteklenirler. Binlerce yıldan beri bu psiko-fizyolojik değişmeler meditasyon uygulayanlarca biliniyordu. Son yıllarda meditasyon yapanlardaki bu değişmeleri karışık elektronik aletlerle incelediler. Sistemli meditasyonun beden ve beyindeki etkileri saptandı, ruhsal bağlantılardan ayrılarak kendi başlarına değerlendirildi. Mistiğe ulaşma yolundaki pek çok insan için bunlar ikinci sırada yer almakla beraber ilgiyle karşılanır. Binlerce gerilimli Batılı için, rahat oturup dikkatini solunum ya da bir sözcüğün yinelenmesine yöneltmek gibi kolay bir tekniğin bazı etkenler yardımıyla oluşturulan uykudan, her bakımdan çok daha üstün bir rahatlama ve tazelik getireceği iyi bir haberdir. Meditasyon sadece dinsel bir anlayış çerçevesi içinde kalmayan, herkes tarafından uygulanabilen bir gelişim yöntemi olduğu için ilgi çekmektedir.

RAHATLAMA - GEVŞEME

Harvard Tıp Fakültesi'nden Dr. Herbert Benson, meditasyonun insanın genel sağlığını daha iyiye götürerek, kişinin gerilimi yenmesine yardım ettiğini açıklayan kimseler arasında önemli bir yere sahiptir. Sessiz bir ortam, dikkatin üzerinde toplanacağı bir obje, pasif davranış (çok önemli), rahat bir pozisyon olarak sayabileceğimiz dört eleman var olduğu zaman, insan organizmasının meditasyonun geleneksel veya yenilenmiş şekillerine yanıtı, tehlikeli durumlardaki çok iyi bilinen "dövüş veya kaç" tepkisi kadar belirgin ve otomatiktir der.

Bu yanıtın fizyolojik özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Meditasyon yapanların kalp atışı, ortalama, dakikada üç atış azalır.
- Solunum sayısı azalır.
- Bedenin oksijen tüketimi yüzde yirmi kadar azalabilir

ki bu da metabolizmanın yavaşladığını gösterir. Buna benzer metabolizma düşüşleri derin uykuda ve hibernasyon (bazı hayvanların kış uykusu) da olursa da meditasyon sırasındaki fizyolojik değişmeler uyku ve hibernasyondakinden farklıdır.

- Kandaki laktik asit miktarı düşer. Laktik asit, iskelet kaslarının metabolizması ürünüdür. Kandaki laktik asidin yükselmesi sonucu sinirlilik ve krizler görülebilir.

- Tansiyon normal düzeyini korur. Dr. Benson, meditasyona başlarken yüksek olan tansiyonun, meditasyonla düştüğünü gösterdi.

- Meditasyon esnasında beyin, uyku ya da ipnoz halindekinden değişik bir şekilde alfa ve teta dalgaları yayınlar. Beyin, aktif olduğu zamanlarda beta dalgaları yaymaktadır. Alfa dalgaları, uyku ile uyanıklık arasında, genellikle tam bir duyumsal ve zihinsel dinlenme halinde ortaya çıkar.

Yukarıda sayılmış olan bütün bulgular metabolizmanın yavaşladığı yani, bedenin dinlenme durumunda olduğu anlamına gelir. Rahatlama-gevşeme durumunda oluşan fizyolojik değişiklikler, kendi kendine gevşemeyi öğrenerek ya da ipnoz gibi bazı tekniklerle elde edilebilir. Fakat derin bir gevşemeye ulaşabilmek için, özellikle başlangıçta, bu yöntemler bir öğretmen ve geniş bir çalışma gerektirir. Öte yandan, meditasyon kendi başına ve kolayca öğrenilir, kendi kendine yapılır. Çoğunlukla iyi sonuçlar daha başlangıçta elde edilir.

Hangi meditasyon şekilleri rahatlama-gevşeme sonucunu getirir? Dr. Benson'ın araştırmaları, "bu kitapta gösterilen" geleneksel yöntemlerin, dört elemanı kapsadıkları sürece rahatlama ve gevşemeyi sağladığını gösteriyor. Rahatlama-gevşeme olayına bağlı olarak değişen ruh hali, mistisizmle ilgili literatürde anlatılmıştır.

MEDİTASYON VE ZİHİNSEL SAĞLIK

Meditasyonun fizyolojik ve psikolojik etkileriyle ilgili

geniş araştırmalar yapıldı. Araştırmaların çoğu, zihinde bir Sanskritçe sözcüğün tekrarlanmasına dayanan Transandantal Meditasyon (T.M.) üzerinde yoğunlaştı. T.M. uygulayanların hiçbir şekilde toplumdan uzaklaşmamaları ve T.M.'nin basit bir yöntem olması nedeniyle araştırmalar bunun üzerinde yoğunlaşmıştır. Maharishi Mahesh Yogi, kendi meditasyon yöntemlerine çok güvenir ve bilimsel araştırmalara konu olmaktan kaçınmaz.

Bu araştırmalar gösteriyor ki, meditasyon, insanların saplantılardan kurtulmasına, birçok yönden daha yeterli hale gelmesine, gerilimlerle başedebilmesine ve daha doğal, daha başarılı bir yaşama yönelmesine yardım eder. Kısa süreli bir meditasyondan önce ve sonra yapılan testler, kendini değerlendirme yönünde meditasyon yapanlarda ilerlemeler olduğunu gösterdi. Kendini değerlendirme, başta A.H.Maslow olmak üzere bazı psikologlar tarafından insan organizmasının basit ihtiyaçları yerine getirilirken, daha üstün yeteneklerini göstermeye olan eğilimini anlatmak için kullanılmıştır. Prof. Maslow "Kendilerini değerlendiren kişiler, psikolojik bakımdan toplumun en sağlıklı kişileridir" diyor. " Olma Hali'nin Psikolojisine Doğru" adlı eserinde, bütünlük,kusursuzluk, tamlık, sadelik, eşsizlik, kolaylık, doğruluk, dürüstlük, hakikat gibi değerleri, mistiklerin amaçladığı "Kâmil İnsan"da olması beklenen değerler olarak sayıyor. Kâmil İnsan, "doruğa ulaşan deneyimler", "tam uyanıklık", "varlığın aşılması", "egoya üstün gelme" gibi mistik bilincin diğer özelliklerini de taşır.

Meditasyonun insana her yönden sağlık getirdiği açıktır ve mistik deneyim değişik derecelerde olup, sanıldığı kadar seyrek de değildir.

Bölüm 3

NASIL MEDİTASYON YAPMALI? DENGELİ DURUŞ, DENGELİ SOLUNUM DENGELİ FARKINDA OLUŞ

Meditasyondan yararlanmak için altı temel koşul vardır:

1- Meditasyon yapabileceğiniz, ses, hareket, ışık, insanlar gibi dikkatinizi dağıtabilecek şeylerden yeteri kadar uzak bir yer.

2- Fiziksel ve zihinsel rahatlık. Ufak rahatsızlıklar meditasyonun kalitesini bozacak güçte olmayabilir.

3- Dengeli, dik ve rahat bir oturma şekli.

4- Sessiz, yavaş, yumuşak ve düzenli bir solunum.

5- Dikkatin üstüne toplanacağı bir meditasyon objesi ve uyarıcısı. Bunun yirmi dakika kadar var olması yeterlidir.

6- Dengeli farkında oluş.

NEREDE MEDİTASYON YAPMALI?

Düzenli olarak meditasyon yapmak için, evinizin, diğer insanlardan, gürültüden, rüzgârdan, yanıp sönen ışıklardan uzak, rahat ve sessiz bir köşesi en uygun yerdir. Dikkat dağıtabilen bu etkenlere karşı bazı insanlar, diğerlerinden daha toleranslıdır. Bazı kişiler, bir dereceye kadar olan gürültü ve kargaşa içinde, trenlerde, otobüslerde, park sıralarında, şehir meydanlarında meditasyon yapabilme yeteneğine erişmişlerdir. Ama çoğunlukla evlerin sessiz ve rahat bir odası tercih edilir. Odada telefon varsa fişi çekilmelidir.

FİZİKSEL VE ZİHİNSEL KONFOR

Burada da kişisel tolerans dereceleri değişiktir. Fiziksel ağrı ya da zihinsel huzursuzluk, meditasyonu kesintiye uğratabilir veya engelleyebilir. Normal bir ortamda rahatınızı sağladıktan sonra, kendinizi hazırlayıp meditasyona oturabilirsiniz.

Banyo yapmak veya elinizi yüzünüzü yıkamak, burnunuzu temizlemek, dişlerinizi fırçalayıp ağzınızı su ile çalkalamak, gözlerinize soğuk su çarpmak, gevşemenize yardımcı olur. İdrar torbanızı ve bağırsaklarınızı da boşaltın.

Bol bir kıyafet giyin, kravat, kemer gibi sıkı giyecekleri çıkartın ya da gevşetin. Ayakkabılarınızı çıkartın. Yalnız, üşümemeye dikkat edin.

Eğer burnunuz tıkalı değilse, ağzınızı kapatıp burnunuzdan soluyun. Bazı geleneklere göre, meditasyon süresince dilin ucu damağa değmeli, diğerlerine göre üst dişlerin arkasına değmeli ve dil ağızda düz yatmalıdır. Dilin ucunun alt dişlerin arkasına dayanması bana en doğal şekil gibi görünüyorsa da siz dilinizi size en uygun gelen şekilde tutun. Eğer sözünü etmeseydim bunu asla düşünmeyebilirdiniz.

Ağzınıza salya akması, derin bir gevşemenin işaretidir; istiyorsanız yutabilirsiniz. Aynı şey kaşınma duygusu için de geçerlidir, kaşıyın ve meditasyona dönün.

Gözler açık mı olmalıdır, kapalı mı? Eğer çevrenizdeki bir objeye bakarak meditasyon yapıyorsanız, gözleriniz açık olacaktır. Daha sonra objeyi hayal etmek için gözlerinizi kapayabilirsiniz. Genelde, meditasyon süresince gözleri kapayarak görüş uyarımını kaldırıp, dikkati içe yöneltmek daha iyidir. Yoga'nın babası Patanjali'nin dediği pratyahara "içine çekilme" duygusu için, gözleri kapamak basit fakat önemli bir adımdır.

Oturarak meditasyon, "zazen" süresince Zen Budistlerin gözlerini yarı kapalı olarak bir objeye diktikleri doğrudur. Bunun, Zen'deki, dış çevrenin yeni bir ışık altında aydın-

latılarak görüldüğü, dışa dönük mistisizmin bazı unsurları üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Saatlerce meditasyon yapan Zen rahiplerinin gözlerini yarı açık tutmaları, uykuya dalmalarını önler. Katsuki Sekida'nın, evde Zen yöntemiyle nasıl meditasyon yapılacağını öğrettiği "Zen Eğitimi" adlı eserinde, geleneğin aksine gözlerin kapalı olmasını öğütlemesi dikkate değer.

MEDİTASYON İÇİN EN UYGUN ZAMANLAR

Meditasyondan en iyi sonuçlar günde bir ya da iki kez uygulandığı zaman alınır. Pek çokları için günde iki defa uygulama bir defadan daha yararlıdır. Yemekten en az iki saat sonra yapılmalıdır. Yemeğin hemen ardından yapılan meditasyon rahat olmaz. En iyi sonucu almak için kahvaltıdan ve akşam yemeğinden önce uygulanmalıdır. İki meditasyon seansı arasında en az altı saat ara olmalıdır. Meditasyon günde bir defa yapılıyorsa, öğleden sonra ya da akşam üstünü, bunlar uygun değilse, sabah kahvaltıdan önceyi seçebilirsiniz.

MEDİTASYON SÜRESİ NE OLMALIDIR?

Eğer normal ve hareketli bir hayatınız varsa, dünyadan el etek çekmediyseniz, her defasında yirmi dakika süren bir meditasyon yeterlidir. Bu süre on ile otuz dakika arasında değişebilir. Yeni başlayanlar, süre için arada bir saate bakarlarsa da sonradan insan, sürenin dolduğunu kendiliğinden anlar.

Süre bittiği zaman birden bire ayaklanmayın. Gözlerinizi açıp birkaç dakika sessizce oturduktan sonra kalkın. Meditasyonla kavuştuğunuz rahatlama ve gevşemeyi daha sonraki hareketlerinizde de sürdürün. Zamanla, sadece meditasyon esnasında ulaştığınız rahatlama halinin günlük yaşantınız üzerindeki kalıcı etkisi daha da artacaktır.

DENGELİ DURUŞ

Meditatörün, doğu yöntemi olan bacakları çaprazlayarak yani bağdaş kurarak oturma şekillerinden birini uygulaması şart değilse de, bunlar en basit şekliyle bile olsa öğrenilmeye değer. Meditasyon yaparken, doğu usulü bağdaş kurup oturmak çok eskilerden beri uygulanmaktadır. Duruşlar, bedenin duruşu ve bilinç hali arasındaki ilişki yönünden çok önemlidir. Meditasyon uygulamalarını formüle eden doğulu öncüler, bedenin bu duruşunun zihinsel durumu olumlu etkilediğini göstermişlerdir. Meditasyon sırasında klâsik duruşu bu kadar etkili yapan bazı pratik nedenler de vardır. Meditasyon esnasında uykuya dalmamak, öne arkaya, yanlara yuvarlanmamak gerekir. Klâsik Lotüs duruşu, bedenin dengeli ve hareketsiz olmasını, psiko-fizyolojik enerjilerin bir uyum içinde birleşmesini, böylece bedenin meditasyon haline ideal bir şekilde katılmasını sağlar. Meditatör rahat bir durumda ise, güven, simetri ve denge duyguları doğar. Sinir sistemi formundadır. Meditasyonda çok önemli olan sırt dikliği kolayca korunur, karın, omurilik ve beyinde kan dolaşımı kolaylaşır, karından derin ve rahatça solumak mümkün olur. Bedenin ağırlık merkezi göbeğin biraz altında oluşur. Bu bölgeye "tanden" denir ve hayati nokta olarak kabul edilir.

Eğer üç önemli husus sağlanabilirse, meditasyon sandalyede oturarak da tam etkili olarak uygulanabilir. Sırt zorlanmadan dik tutulmalı, beden rahat ve hareketsiz olmalıdır.

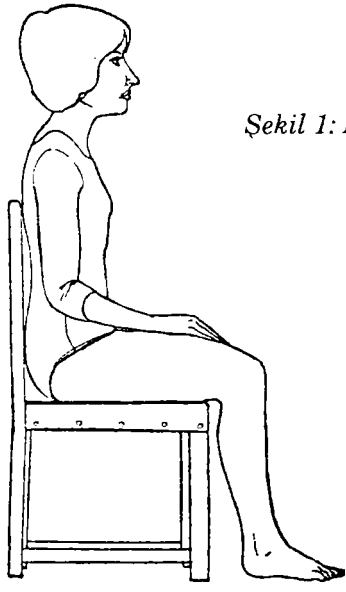
Bağdaş kurarak oturmaya alışana kadar yumuşak, girintili çıkıntılı olmayan, sıkı ve rahat bir minder üzerinde oturmak alışmanıza yardım edecektir.

MISIRLI DURUŞU

Bu duruş, arkası dik bir sandalyede oturmak şeklindedir. Kalçalarınızı sağa sola, öne arkaya hareket ettire-

rek ağırlığın toplandığı denge noktanızı bulup sandalyeye sıkıca bastırarak oturun. Yeni başlayanlar, parmaklarını kalçalarının altına koyarak, oturma ile ilgili kemiklerin maksimum baskı yaptığı bu noktayı bulabilirler. Sonra parmaklar çekilerek, sol elin arkası sağ elin ayasında (solaklarda bunun tersi) olarak kavuşturulup, başparmaklar birleştirilerek kucağa; ya da sol elin ayası sol, sağ elin ayası sağ üst bacağa yerleştirilir. Ellerin anlatıldığı şekilde kavuşturulmasına Budist pozisyonu denir. Sol eli sağ el üstüne koymaktaki amaç, daha aktif olan sağ eli örtmenin verdiği emniyet duygusudur.

Sırtınızı kasmadan dik tutarak oturun. Başınız omuzlarınızla aynı çizgide olmalıdır ve çeneniz boynunuzun ön yüzü ile dik açı oluşturmalıdır. Bu öneriler bütün oturma durumları için geçerlidir. Bu pozisyonda solunum, doğal olarak karından yapılır. İnsanı içsel bir farkındalığa götüren seziş ve denge hali ortaya çıkar.



Şekil 1: Mısırlı Duruşu

Eski Mısır soylularının heykellerinde, yukarıda anlatılan, bütün meditasyon yapanların (sırt üstü yatmak zorunda olan özürlüler dışında) uyguladığı bu huzur ve saygınlık getiren duruşta oturdukları görülür. Bu pozisyonda uygulanan meditasyondan tam yarar sağlanabilir, ancak yine de yeterli esnekliğe sahip kişilerin Lotüs Duruşu'nu uygulamaları yararlı olur.

Eğer bağdaş kurmanın en kolay yolu olan Kolay Duruş şeklinde rahat edemiyorsanız, yukarıda anlatılan Mısır Duruşu'nu uygulayın ve günün diğer zamanlarında kısa süreler için bağdaş kurup oturarak kendinizi alıştırın. Televizyon izlerken, okurken, müzik dinlerken olduğu gibi uygun fırsatlarda, birkaç dakika geleneksel meditasyon pozisyonunda oturabilirsiniz.. Aşağıda verilen bazı egzersizler, eklemler ile el ve ayakları klâsik duruşa hazırlar.

KOLAY DURUŞ

Ayak bileklerini çaprazlayıp, dizleri zorlamadan yere yaklaştırarak bağdaş kurup oturmak, oturma şekillerinin en kolayıdır. Sırtın ve başın tutuluş şekli Mısır Duruşu'nda olduğu gibidir. Eller kavuşturulmuş ve baş parmaklar birleştirilmiş olarak kucağa konabilir ya da geleneksel kolay duruşda olduğu gibi sağ bileğin arka yüzü sağ diz üzerine ve sol bileğin arka yüzü sol diz üzerine yerleştirilir.

Giderek, dizler değecek kadar yere yaklaşınca, kusursuz duruşa, 'Lotüs Duruşu'na erişmeye hazır olduğunuzu sezersiniz. Bu arada, bu iki pozisyon için hazırlayıcı pratikler yapmalısınız.

Karından ve düzenli olarak soluyun, ayak bileklerinizi çaprazlamayı, bazen sağ solun, bazen de sol sağın üzerine gelecek şekilde değiştirin.

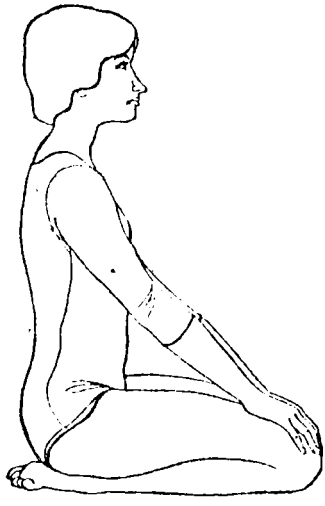
Dizlerinizi yere iyice yaklaştırabildiğiniz zaman, ayak bileklerinizi çapraz durumdan çıkarıp bir ayağı, dokunacak şekilde diğerinin önünde tutarak dizlerinizi yere değdirebildiğinizi görürsünüz. Bu Birmanya Duruşu'dur.

Şekil 2: Kolay Duruş

JAPON YA DA YILDIRIM DURUŞU

Bazıları bunu kolay duruşun alternatifi olarak görürler. Yerde, dizler bitişik ve sırtınız dik olarak, topuklarınız üzerine oturun. Bu geleneksel Japon Duruşu, Hindistan Yogası'ndaki pek çok duruş için başlama pozudur. Sanskrit Yogik ismi 'Yıldırım Duruşu'dur.

Sağ el ayası sağ üst bacağa, sol el ayası sol üst bacağa yerleştirilir ya da eller yukarıda anlatıldığı şekilde kucakta kavuşturulur. Serbestçe, burnunuzdan ve karnınızdan soluyun. Diz ve ayak bileği eklemleriniz başlangıçta zorlanabilir. Kalçanızın altına ve ayak bileklerinizin arasına bir minder koyarak rahatlayabilirsiniz. Dizleri korumak için bazı Japonlar meditasyon süresince bir minder kullanırlar. Batılılar da bunu çekinmeden uygulayabilirler.



Şekil 3: Japon Duruşu

KUSURSUZ DURUŞA HAZIRLIK

Bacaklarınızı açık olarak uzatarak yere oturun. Sol bacağınızı kıvırıp, dizinizi kavrayarak sol tabanınızı sağ bacağınızın iç yüzüne, topuğunuz apış aranıza gelecek şekilde dayayın. Sol diz yere değsin ve sağ bacak uzatılı kalsın. Ellerinizi, üst üste (baş parmaklarınız birbirine değecek şekilde) kucağınızda kavuşturun ya da sağ bileğinizin sırtını sağ, sol bileğinizin sırtını sol dizinize yerleştirin.

Serbestçe karından soluyun ve en az bir dakika süreyle hareketsiz oturun. Sonra, sol bacağınızı açıp, sağ bacağınızı toplayın. Bir dakika dinlendikten sonra aynı hareketi, önce sol, sonra sağ bacağınızı kıvırarak tekrarlayın. Bu, sırtın dikleşmesi, bacakların ve kalçanın oynaklık kazanması, sinirlerin yatışması açısından yararlı bir egzersizdir.

Meditasyon

LOTÜS DURUŞU İÇİN HAZIRLIK

Lotüs Duruşu, hazırlayıcı egzersizlere daha fazla yatkınlık gerektirir. Yine yere, bacaklarınızı açık olarak uzatarak oturun. Sol bacağınızı büküp dizinizi kavrayarak, yukarı döndürdüğünüz ayağınızı, sağ üst bacağınızın üzerine kasığa yakın olarak yerleştirin. Sol elinizi sol kalçanın biraz arka ve yanına, sağ elinizi de sağ kalçanın biraz arka ve yanına koyarak gövdenizi destekleyin. Sırtınızı dik tutun, en az yarım dakika hiç hareket etmeyin. Sağ bacak uzatılmış olarak kalırken, sol dizi olabildiğince yere yaklaştırın. Rahatça karından soluyun.

Bu hareketi, sağ ayağı sol üst bacak üzerine çekerek tekrarlayın. Bir dakika dinlendikten sonra, yine önce sol, sonra sağ bacakla tekrarlayın.

KUSURSUZ DURUŞ

Bu geleneksel duruşun Sanskrit dilindeki ismi Siddhasana'dır.

Bacaklarınız uzatılmış olarak yere oturun. Sol bacağınızı büküp, dizinizi kavrayarak topuğunuzu apış aranıza dayayacak şekilde çekin. Sonra sağ bacağınızı büküp, sağ ayağınızın topuğunu kasık kemiğine dayayın. Ayağınızın dış kenarı, sol bacağınızın baldır ve budu arasındaki kıvrıma yerleşsin. Sıkı oturun, butlarınız ve dizleriniz yere dokunsun. Baş ve boynunuzu, omurga ile aynı çizgide tutun. Serbestçe burnunuzdan karnınıza soluyun.

Yoga'da, elleri belli bir şekilde tutma geleneği vardır. Sol bileğin sırtı sol, sağ bileğin sırtı da sağ dize dayanır. Baş parmakla işaret parmaklarının uçları daire oluşturacak şekilde birbirine dokundurulur. Diğer üç parmak ise yanyana ve açık olarak tutulur. Diğer bir şekil, elleri daha önce tarif edildiği şekilde baş parmaklar birbirine dokunacak şekilde üst üste kavuşturup kucağa koymaktır.

Bacaklar, bazen sol sağın, bazen sağ solun üzerine

gelecek şekilde çaprazlanır. Eğer ayak bilekleri çaprazlanıyorsa, ayaklar, karşı bacağın üst bacak ve baldır arasında oluşan kıvrıma yerleştirilir. Buna Swastikasana ya da "Başarılı Duruş" denir.

Şekil 4: Kusursuz Duruş

YARI LOTÜS DURUŞU

Yarı Lotüs için yalnız bir ayak yukarı dönük olarak karşı üst bacak üzerine koyulur. Önce diğer bacak kıvrılıp ayak karşı üst bacağın köküne ya da apış arasına dayanır. İki diz de yere değecek şekilde tutulur. Sırt dikleştirilip burundan solunum yapılır. Bacakların çaprazlanması, bazen bir, bazen diğer ayak üst bacak üzerine gelecek şekilde değiştirilmelidir.

Meditasyon

LOTÜS DURUŞU

Yoga'da adı, 'Padmasana'dır. Tam Lotüs Duruşu'nda, sağ ayak tabanı yukarı bakacak şekilde sol üst bacak, sol ayak yine tabanı yukarı bakacak şekilde sağ üst bacak üzerine koyulmuştur. Her iki diz de yere değmelidir. Karın gevşetilerek, karından solunum kolaylaştırılır. El bileklerinizi Kusursuz Duruş'ta olduğu gibi geleneksel Yogi tarzında dizlerinizin üzerine yerleştirebilirsiniz ya da ellerinizi üst üste gelecek şekilde kavuşturup kucağınıza koyabilirsiniz. Sırt, meditasyon durumlarında her zaman olduğu gibi dik ve kafa ileri bakacak şekilde dengededir. Kulaklar omuzlarla, burun göbekle aynı hizada olmalıdır.

İki diz yere değecek şekilde kusursuz uygulanmış oturma şekli, klasik bir simetri, mükemmel bir denge ve güvence durumudur. Doğu'da, meditasyon yapan Buda'nın duruşudur. Pek çok Batılı bu oturma şeklini asla başaramadı; başaranlar, meditasyona ne denli yardımcı olduğunu gördüler.

Şekil 5: Lotüs Duruşu

Bacakları çaprazlamayı, bazen sağ solun, bazen sol sağın üzerine gelecek şekilde değiştirin. Bu, pelvis sağlığı ve bacaklarla kalçanın hareket yatkınlığının gelişmesi yönünden çok yararlı bir egzersizdir.

DÜZENLİ SOLUNUM

Meditasyon süresince, eğer tıkalı değilseler burnunuzdan soluyun, öyle ki her soluk alışta karın biraz yükselsin ve her verişte düzleşsin. Her soluk alışta kubbe şeklinde olan diafram alçalarak, karnı dışarı iter; her soluk verişte ise yükselir ve karın düzleşir.

Binlerce yıl önce Doğulu mürşitler, solunum ile zihinsel durum arasında bağlantı olduğunu sezdiler. Solunumun, insan tahrik edildiği, heyecanlandığı zaman hızlandığını, aksine sessiz sakin olduğu zaman, yavaş, yumuşak ve düzenli olduğunu gördüler. Bu nedenle, meditasyon ustaları öğrencilerine, meditasyona başlarken sessiz, yumuşak ve yavaş solumalarını önerirler. Bu şekildeki solunum, kişiyi dengeli bir sükunete yönlendirir, daha sonra meditasyon derinleştikçe solunumun kendiliğinden yavaşladığı, düzenli ve sessiz olmaya başladığı gözle görülür bir olaydır. Yapılan testler, meditasyon süresince oksijen tüketiminin yüzde yirmi kadar düştüğünü gösterir.

Hangi meditasyon yöntemini kullanırsanız kullanın, ilk oturduğunuz zaman dikkatinizi pasif olarak iki üç dakika için solunumunuza yöneltmeniz çok yararlı olur. Zihninizi daha çabuk sakinleştirecek başka bir yöntem yoktur. Karından solumanın uyandırdığı duygu ve kasların yükselip alçalması, bu kitapta anlatılacağı gibi, dikkati solunuma toplayarak yapılan meditasyonda çok önemli bir noktayı oluşturur.

MEDİTASYON OBJESİ

Bu görülebilen bir şey; bir çiçek, mavi gökyüzü, suda

parıldayan güneş ışığı, bir azizin resmi veya meditasyon için özel bir desen (yantra) olabilir.

İşitilebilen bir şey; bir çağlayanın sesi, bir kuşun şarkısı, bir saatin tıklaması, sessizliğin sesi olabilir.

Bir duygu; dinsel hayranlık, sevgi olabilir.

Sesli olarak ya da zihinde tekrarlanan bir cümle yada sözcük (mantra) olabilir.

Kendi soluğunuzun, kendi bedeninize devamlı giriş çıkışı, karnınızın soluk alıp verme ile yükselip inmesi olabilir.

Eğer başarabilirseniz, dikkatinizi yirmi dakika süresince üzerine toplayabileceğiniz herhangi bir şey olabilir. Aslında bu olamıyor ve dikkat dağılıyorsa, meditasyon objesi dikkati yeniden toplamak için daima orada var olmalıdır.

DÜZENLİ FARKINDA OLMAK

DİKKAT VE FARKINDA OLMAK

Meditasyonda dikkat ve farkında olma beraber çalışır ve fotoğraf makinesindeki lens ile obtüratörün, filmin ışığa hatasız açılmasındaki beraberliği kadar birbirleri için gereklidirler. Meditasyon yaparken, lensi meditasyon objesine yöneltiriz ve farkında oluş onu kavrar, alır. Lens devamlı olarak meditasyon objesinden uzaklaşır, biz sabırla onu tekrar doğru yöne yöneltiriz.

Yoga meditasyonunda, konsantre olma, "dharana" halinden sonra, "dhyana" haline geçilir. Dikkat artar ve tam farkında oluşa döner. Bir şekil, bir ses, tekrarlanan bir söz ya da duygu olan meditasyon objesi beyinde dalgalanır. Dikkat dağıldığı zaman, kolayca ve yeniden meditasyon objesi üzerine çevrilebilir. Farkında oluş, bilincin derinliklerine doğru inildikçe niteliğini değiştirir. Bu durumda kişi giderek kendi dışındaki varlıklarla bütünleştiğini idrak eder. Bilen ve bilinen arasındaki uçurum ortadan kalkar. Yalnızca biliş vardır. Yani, bir diğer ifadeyle; bilen, bilinen ve bilme işlemi tek bir oluş haline gelmiştir. Hindu Yogiler'in ve Budistler'in

"samadhi" dedikleri hal budur.

Bilincin bir noktada odaklanması, lensin odak noktasına ayarlanmasına benzer ve belli bir objeye ya da insanın kendi içine yönelmesine yardım eder. Samadhi haline ulaşan kişi hiçbir şeyden etkilenmez ve hiçbir şeye konsantre olmasına gerek kalmaz. Bilinç, cbjelerden gelen etkilerden, iradenin ve zihinsel aktivitelerin etkisinden tamamen kurtulmuştur.

DİKKAT DAĞILMALARINA KARŞI PASİF DAVRANIŞ

Her çeşit dikkat dağılmalarına karşı davranışınız pasif olmalıdır. Dikkat hafifçe meditasyon objesine yöneltilmiştir. Zaman zaman dağılması önlenemez. Kaydığını fark ettiğiniz zaman, yavaşça, kaygılanmadan, sinirlenmeden dikkatinizi tekrar objeye yöneltin. Defalarca tekrarlansa bile, bu dönüş daima usulca ve acele etmeden olmalıdır.

Batı'da sürgünde bulunan Tibetli Chögyam Trungpa, meditasyon yapan kimsenin, aklını çelen düşüncelere karşı tutumu için şöyle demektedir: "Düşünceler belirdiği zaman, onları konu olarak değil de (konunun etkisine kapılabilirsiniz) sadece düşünceler olarak izleyiniz. İnsan meditasyon yaparken düşüncelerini engellemeye çalışmamalı, fakat düşüncelerin geçici ve değişici olduğunu da unutmamalıdır. Düşüncelere ne kapılmalı, ne de engellemeli, yalnızca izleyip tekrar meditasyon objesi üzerine dönmelidir. Amaç, fark gözetmeden ya da bir çaba göstermeden her şeyi kabul etme yeteneğini geliştirmektir. Bu, meditasyonun ana tekniğidir, gayet basit ve açıktır. Kontrollu ve huzurlu olmak için özel bir çaba, bir uğraşma gerekmemelidir."

Dr. Herbert Benson, meditasyonun gevşeme-rahatlamaya götüren ögelerini araştırırken, bunların en önemlisinin "pasif davranış" olduğu görüşüne vardı.

İnsanın pratiği ilerledikçe, dikkatin meditasyon objesine dönmesi otomatikleşir ve kolaylaşır. Bu, pürüzsüz akıp giden bir nehirde sandalla kayıp gitmeye benzer. Zaman za-

man sandalınız yoldan çıksa bile, küreği suya daldırıp gene doğru yola koyar, nehrin ortasında yolunuza devam edebilirsiniz.

PSİŞİK FENOMEN

Dikkati dağıtan düşünce ve hayallere karşı önerilen "pasif davranış" meditatörlerden yalnızca bazılarının, bazı zamanlarda erişebildiği, daha gösterişli, daha şaşırtıcı haller esnasında da geçerlidir. Uzayan duyumsal yoksunluk halüsinasyonlara neden olabilirse de, otuz dakikalık meditasyon süresinde böyle bir olay beklenemez. Bütün büyük dinlerde, uzun süreli bir meditasyonun getirebildiği hayaller, gaipten sesler, değişik psişik fenomenler, dikkati dağıtan olaylar olarak görülür. Bunlar heyecanlanmadan, şaşırmadan ele alınmalıdır, amaç haline gelmemelidir. Zen dilinde hayaller ve garip psişik aktivitelere "mayko" veya "aldatıcı fenomenler" denir. Birçok dinlerde mistikler, derinleşme safhalarında şekilsiz, sözsüz, hayalsiz olan gerçek mistik denemelere ulaşırken, yanıltıcı hayaller ve düşüncelere karşı uyarılırlar. Avilalı Azize Teresa, heyecanlı bir karaktere sahipti, hayaller görüyordu; fakat bunları mistik yolda işaret noktaları olarak en iyi şekilde yorumladı. Aziz John "hayalleri aramayın, yanlış anlamayın ve aldanarak bunları gerçek mistiğe ulaşmakla karıştırmayın" dedi. Gerçek mistik deneyimler, şekilsiz ve hayalsizdir. Tibet mistisizminde ve Tantrik Yoga'da, görüntü oluşturulması, bir meditasyon yöntemidir. Fakat bu değişik bir olaydır; hayal ediş kontrollüdür ve görüntüler giderek rüyalaşır.

Meditasyon, psikolojik baskıları hafifletir. Meditatör bazen göz yaşlarını tutamama halini ve bununla beraber gelen iç açılması duygusunu da memnunlukla karşılamalıdır. Özellikle aşağıda verilen solunum yöntemini uygulayarak meditasyon yapan kimse, bedeninden çıkıp ayrıldığı duygusuna kapılabilir. Yirmi dakika süreli bir meditasyonda böyle bir olay beklenmezse de eğer olursa insanı korkutmama-

lıdır.

MEDİTASYON VE UYUŞTURUCU İLAÇLAR

Hiçbir zaman meditasyon yapılırken uyuşturucular kullanılmamalıdır. Meditasyon tekniklerinin zihin üzerinde kuvvetli etkileri vardır ve bunun uyuşturucularla takviye edilmesi tehlikeli olabilir. Meditasyonun LSD'ye sağlıklı bir alternatif olduğu deneylerle saptanmıştır. Birçok çalışma, meditasyonun, uyuşturucu alışkanlığı olanların bu alışkanlıktan kurtulmalarına yardım ettiğini gösteriyor.

1969 yılında Los Angeles-California Üniversitesi'nde W.T.Windguist, devamlı uyuşturucu alan 111 öğrenci üzerinde yaptığı bir çalışmada, bunların yüzde seksen altısının Transandantal Meditasyon'a başladıktan kısa bir süre sonra bu alışkanlığı tamamen bıraktığını, yüzde on dördünün ise daha az almaya başladığını gösterdi.

Dr. Herbert Benson ve R.K.Wallace, 1862 öğrenci üzerinde, Transandantal Meditasyon öğrenmeden önce ve öğrendikten sonra uyuşturuculara karşı davranışları incelediler. Bu insanlarda meditasyon uygulaması devam ederken, uyuşturucu alışkanlığının giderek azaldığını saptadılar. Aynı eğilim sigara içen ve alkol kullananlarda da görüldü.

MEDİTASYONUN ÇABASIZ OLUŞU

Meditasyon süresince, meditasyonun getirdiği farkında oluş ve sezgi çabasız, akıcı, dengeli ve amaçsızdır. Tüm bu özellikler kendiliğinden ortaya çıkar. Eğer bir amaçlılık varsa bu bilinçaltındadır ve oturup meditasyon yapmak için gösterilen çaba, bu amacın sonucudur. Meditasyon süresince bilinçli olarak var olmamalıdır. Aslında meditasyon yaparken, sonuçları için duyacağınız özlem, sizi sonuçlardan mahrum eder. Patinajcı girişini yapar ve sonra buz üzerinde kolayca kayar, kayakçı karla kaplı tepelerden aşağı gider, kanocu akan nehri seçer. Meditasyon yaparken eğer "Bundan

sonra ne yapılacak, neler duyuyorum, nasıl gidiyor, sonuçlar ne olacak?" gibi şeyleri düşünürseniz, meditasyonunuz tamamen olumsuzlaşır. Meditasyonun en değerli evreleri düşüncelerden arınıp, yalnızca farkına varma ve sezginin var olduğu hallerdir.

Dikkatinizi tekrar tekrar meditasyon objesine çevirmeniz, aklınızı her zamanki düşünceler zincirinden kurtararak, farkında olmanın ve sezginin kolayca akabileceği bir kanal oluşturur. Azize Teresa (1515-1582) dua etmenin aşamalarını, bahçe sulamak için uygulanabilecek dört yönteme benzetti. Yalnızca ilk iki aşama dikkatin yöneltilmesini gerektirir. Üçüncü ve dördüncü aşamalar kendiliğinden bir dalıştır. Birinci aşama, derin bir kuyudan ellerinizi kullanarak su çekmeye benzer; ikinci aşama, bir çıkrığın kullanılması ile işin kolaylaştırılması gibidir; üçüncü aşama bahçenizden bir dere akması ile; dördüncü aşama ise bahçenize yağmur yağması ile karşılaştırılabilir.

Azize Teresa'nın yöntemi, Maharishi Mahesh Yogi'nin 5 Temmuz 1984 tarihinde BBC'de yayınlanan bir konuşma programında yansıtıldı: "Biz meditasyon yaparken kendimizi zorlamıyoruz. Aklımızın daha sakin, daha çabasız bir hale geçmesine yardım ediyoruz. Çünkü, en ince düşünebilme deneyimini yaşarken, zorlama giderek azalır, sonunda tamamen zorlamasız olur."

YAPMAYIŞ - FONKSİYONSUZLUK OLARAK MEDİTASYON

Meditasyon, çelişkili olarak, işlevsiz olma işlevidir ya da işlevi olan bir işlevsizliktir. Kendini aşma, kendini bırakmadır, ama tam kendini bırakış, meditasyonun tetikte ve dengeli farkında oluşu ile değil, uyku ile sonuçlanır. Önemle önerilen, bedenin, omurganın, boynun ve başın dik tutulması, pek çok bünyede, uykuyu önleyen ve dengeli farkında oluşu sürdüren bir yoldur. Fiziksel denge, psikolojik dengeye, yani dış durum iç duruma destek olur. Pasif

davranış pasif duruştur. Aşağıda, birkaç yazarın meditasyonu tanımlayışlarını okumak yararlı olabilir.

"Zazen, bir Budist uygulama şeklidir. Zazen, hiçbir şey yapmamak, yani işlevsizliktir. Bu aslında, kendini buluştur. Budizm'de başka hiçbir şey aranmamalıdır. Bir Soto Zen ders kitabında Zazen veya 'oturarak meditasyon' Budizm'in tümüdür denilmiştir. Zen üstatları, Zazen'de hedef olmadan nişan alırsınız derler."

Growth Games (Souvenir Press) yazarları, meditasyona bazen "kendiliğinden, zorlamasız konsantrasyon" olarak bakılır derler. Bu, "çaba göstermeden konsantre olma" paradoksu karşısında, meditasyon olayı ile sıradan sözcük anlamıyla faaliyet arasındaki farkı belirtir. Meditasyon işlevsizlik, pasifliktir. Algı ve sezgi ile birleşen bir pasifliktir. Sanki, bedeninizden ayrılmış, düşüncelerinizi kapatıp, yerine tamamen sezgi-algı haline gelmiş gibisinizdir. Bedenden tamamen soyutlanmış bir farkında oluştur bu.

" İşlevsiz oluş" kronik olarak gergin olan bir adaleyi gevşetmek için gereken çabaya benzeyen bir çaba gerektirir.

Araştırmacılar, meditasyondaki dikkat ve farkında oluşun yapısını anlatırken kaçınılmaz bir şekilde paradoks kelimesine başvururlar. Pasiflik ne uykudur ne de yorgunluk. Zen üstatlarının dediği gibi 'amaçsız gerginlik'dir. Bir su birikintisinin yüzey gerilimi veya henüz çalınmayan bir çalgının telinin gerilişi gibidir. Yatkın ve hazırdır, su birikintisinin gökyüzünü yansıtışı gibi yansıtır.

Meditasyon halini, Zen üstatların öğrencilerine anlatabilmek için kullandıkları konuşma oyunlarında olduğu gibi, açıklamaya çalışmaktan doğan, sözlü tezata bir örnek vermek yararlı olur:

- "Üstat, nasıl meditasyon yapmalıyım?"
- "Meditasyon yaparak."

Çocukluktan beri kullanılmamış olsa bile, aslında içimizde olan doğru duruşu hepimiz biliriz. Oturun ve geçmişe dönerek, çocukluğunuzda, sessizce oturup yağmurun sesini dinlediğiniz, kar tanelerini seyrettiğiniz anları düşünün. Bu

kafanızda hiçbir düşüncenin olmadığı, pasif farkında oluş ve seziştir.

DÜZENLİ PRATİK

Düzenli olarak meditasyon yaptığınızda, düşüncelerden uzaklaşılan, sadece farkında olma ve sezginin yer aldığı süreler, hem daha sık, hem daha uzun olmaya başlar. Fakat bu sonuçlara ulaşmak için kendinizi zorlamamalısınız. Eğer baskı yapıyorsanız, meditasyon yapmıyorsunuz demektir. Biz burada, "hırslı insan hata yapar" diyen Goethe ile ve temel felsefesi, hırslı olmamak olan "wu wei" ve Tao ile uyum sağlamak olan Taoistler'le aynı fikirdeyiz. Mistik geleneklere göre, sadece farkında oluşun yer aldığı düşünceler arasındaki boşluklarda meditasyon yapan kişi, varoluş alemiyle, olma hali'yle ilişki kurar. Marlin Heidegger, bir yazısında, meditasyon için; "varlığın olduğu gibi olmaya bırakılmasıdır" der.

Farkında oluşun üst düzeylerine erişildiği zaman, denge ve bağımsızlık, ardından da bu başarının daha ilerleyişi gelir. Her gün, bir ya da iki kez, yirmişer dakika çalışmalısınız. Sonuç, her zaman, tazeleyici, rahatlatıcı ve sakinleştiricidir. Meditasyon yapan bazı kişilerde, zaman zaman doruğa erişmenin verdiği mutluluk, uçarcasına mutluluk duyguları uyanır (Vecit hali).

Bölüm 4

FARKINDA OLARAK SOLUNUM YAPMAK (SOLUK ALIŞIN SAYILMASI)

ANA TEKNİK

1. Meditasyon yapmak için, gürültü, ses ve diğer etkenlerden yeterince uzak bir yer seçin.

2. Hareketsiz, dengeli, dik ve rahat oturun.

3. Sessiz, yavaş, yumuşak ve düzenli olarak, burun deliklerinden aşağı, karnınıza soluyun.

4. Dikkatinizi ya soluk alıp verişinizi izleyerek ya da burnunuzun ucuna, burun deliklerinize, göbeğinizin altına karnınıza yönelterek solunumunuz üzerinde toplayın. Solunumunuz karından olduğu için, karnınızın alt kısmı çok etkili bir odak oluşturur.

5. Soluk verişlerinizi birden ona kadar sayın ve yeniden birden başlayın. Birinci soluk veriş bir, ikinci soluk veriş iki...onuncu soluk veriş on olmak üzere ve yeniden birden başlayın. Buna meditasyon süresince devam edin.

6. Dikkatinizi dağıtan etkenlere, aklınızdan geçen hayal ve düşüncelere karşı, rahat, pasif bir tutum içinde olun. Dikkatinizin, soluk verişlerinizi saymaktan uzaklaştığını sezdiğiniz zaman, yeniden solunumunuz üzerine konsantre olun; soluk verişlerinizi yeniden saymaya başlayın. Bunu gerektikçe tekrarlayın ve rahat, pasif halinizi sürdürün.

Önceki bölümde, oturarak meditasyon yapmanın temel koşullarını anlattık. Bunların en önemlileri bildiğiniz gibi; doğru oturuş, doğru solunum ve doğru farkında oluş-seziş, olarak sıralanır. Meditasyonun doğru olarak yapılabilmesi için bu üç koşul uygulanmalıdır.

Meditasyon

Doğru solunum, karından solunum anlamına gelir (sessiz, yavaş, yumuşak, düzenli bir karından solunum). "Uyumlu" sözcüğü bütün bunları içeren tek sözcüktür. Doğu'nun çeşitli meditasyon yöntemleri arasında, rahatlamak için bilerek solunum uygulamak en geçerli yöntemdir. Bu Hindular, Taoistler ve Hindistan, Tibet ve Japonya'da bulunan pek çok okuldaki Budistler tarafından uygulanmaktadır. Solunumla meditasyon geleneği yalnızca zihinsel sükuneti sağlamakla kalmaz, fiziksel ve zihinsel sağlığı da daha iyiye götürür. Ruhsal tedavi teknikleriyle de ilişkisi vardır. Biz bu yöntemi, Sufi uygulamalarında ve başta doğu Ortodoks kilisesi olmak üzere, Hristiyanlar'ın, derinden dua etme şekillerinin bir parçası olarak görüyoruz.

MEDİTASYON İÇİN İDEAL OBJE

Meditasyon yaparken solunumun çok değerli, hatta bazılarına göre ideal bir obje olmasının tartışılmaz nedenleri vardır.

Solunumla meditasyon, meditasyonun birinci ve ikinci bölümlerde belirtilen tüm yarar ve amaçlarını gerçekleştirmesi nedeniyle çok etkili bir yöntem olarak övülmektedir. Bu yarar ve amaçlara; daha enerjik oluş, sağlıklı yaşam, dengeli bir sinir sistemi, derin bir rahatlama, sükunet, zihin açıklığı, duygu ve düşünceleri kontrol edebilme, konsantrasyonun, fiziksel gücün, ruhsal dengenin gelişmesi gibi haller girmektedir.

Yüzlerce yıldan beri, doğunun psikolojik dinleri, uyumlu solunumun sağlık ve rahatlama açısından önemini tanıdılar. Solunum mekanizması ile, önceki bölümlerde anlatılan psikolojik durumlar arasındaki ilişkiden pratikte yararlandılar. Sıkıntılı ve heyecanlı olduğumuz zaman, hızlı, şiddetli ve sesli soluruz. Aksine, sessiz ve sakin olduğumuz zaman yavaş, sessiz, yumuşak solunum yaparız. Krizler ve zorlanma anlarında soluğumuzu tutarız. Solunum ile heyecansal yapımız arasındaki bu ilişkiyi hem kendimizde, hem

de başkalarında kolayca görebiliriz.

Bu yöntem, Dr. Benson'ın, meditasyon yapanlar üzerindeki bilimsel araştırmalarında belirttiği gibi derin gevşeme, rahatlama aşamalarını getirir. Solunuma konsantre olarak yapılan meditasyon, bedeni ve zihni rahatlatır. Solunuma konsantre olarak meditasyon yapmak, psikolojik ve fiziksel rahatlamaya ulaşmak amacıyla meditasyon yapanlar için herhalde en iyi yoldur. Sessiz ve derinden yapılan bir solunumu dinlemek, sinir sistemini yatıştırır ve dengeler. Adalelere ve zihne önemli sayılacak derinlikte ve kalitede bir rahatlama getirir. Gerilim düğümlerinin çözüldüğü, zihindeki karışıklıkların düzeldiği duygusu uyanır. Bir süre sonra meditasyon uygulayan kişi "solunum yaptığı değil", "solunum olduğu" duygusuna kapılır. Giderek benlik duygusu kaybolur ve yalnız "solunum" kalır. Bu, egodan kurtulmak için uygun olan bir psikolojik ortamdır. Yoga üstatlarına göre meditasyon yapan kişinin kendini bırakabilmesi, egoyu aşabilmesi için şarttır.

Solunumun mükemmel bir meditasyon objesi olmasının çok pratik bir nedeni vardır. Her yerde bizimledir ve her zaman kullanılabilir.

Solunum ile, yaşıyor olmak birbirine çok yakından bağlıdır. Besin ve su olmadan bir müddet, havasız yalnızca birkaç dakika yaşayabiliriz. Solunum istem dışı olarak, yaşamımız boyunca sürer; fakat çalışması hem istemli sempatik, hem istemdışı parasempatik sinir sistemi tarafından uyarılır. Solunum yapmak zorunludur ve parasempatik sinir sistemi, solunum organlarının ve akciğerlerin hava alıp, havayı kullanıp geri vermesini gerçekleştirir. Buna karşın, şarkı söylerken, su altında yüzerken, zararlı gaz ve buharlardan korunmak ve buna benzer gerekli durumlarda solunumu yavaşlatmak, hızlandırmak ya da tutmak elimizdedir. Solunumu düzenleyebilme yeteneği, Yogilerin çok zor hareketleri yapabilmek için yararlandıkları en önemli vasıtadır.

Meditasyon
SOLUK VE RUH

Doğu'da solunuma konsantre olarak yapılan meditasyona duyulan saygının, soluk ile "ruh" arasındaki bağlantıdan kaynaklandığı söylenebilir. Bazı doğu dillerinde "soluk" için kullanılan sözcük ile "ruh" için kullanılan sözcük aynıdır. Sanskritçe bir sözcük olan "Atman", yani insanın benliği, ruhu, aslında "soluk" anlamına gelir. Almanca bir sözcük olan "Atem" (soluk) de aynı köktendir. Doğu'nun birçok kültüründe "soluk", maddeyle ruh, bedenle ruh arasında bir köprü, bir aracıdır. Fakat, bir İngiliz şairi olan Tennyson, Atman için "soluktan daha yakın" demiştir. W.B. Yeats'e şiirlerini nasıl yarattığı sorulduğunda, "bir ağız dolusu havadan" karşılığını vermiştir.

Solunum sırasında, havanın içeri ve dışarı akışı, Hindistan ve Çin Yogileri'ne göre, evrendeki negatif ve pozitif enerjilere bağlıdır. Çinliler bunları Yang ve Ying olarak adlandırırlar. Hint Yogileri'nin "prana" dedikleri bir kozmik enerji kavramı vardır. Bu güç, havada konsantre olarak bulunur ve düzenli solunumla birleştirilen meditasyon yoluyla bedende psikolojik ve ruhsal güce çevrilebilir. Prana, yaraları iyileştiren güçtür; ve yönlendirilen prana iyileştirme gücünü taşır. Çin metafiziğinin içine aldığı, solunum ve kozmos arasındaki bağlantı, A.C. Graham tarafından çevrilen ve Taoizm felsefesinde bir klasik olan, M.S. 300 yıllarında yazıldığı sanılan "Lieh-Tzu'nun Kitabı" adlı eserin birinci bölümünde anlatılır. Lieh-Tzu'nun kozmolojisi ve Çin metafiziği genelde ch'i "soluk" ve "hava"nın evrenin ana maddesi olduğunu varsayar. Ch'i sürekli olarak katılaşır ve erir; evren ch'i nin yoğunlaşarak var olmasıyla oluştu; daha temiz ve hafif olan ch'i yükselerek cenneti, daha ağır ve kirli olan ch'i ise düşerek yeryüzünü oluşturdu. Hareketli, açılan, genişleyen ch'i ye Yang denildi; hareketsizleşen, kapanan ch'i ye ise Ying adı verildi. Hareket ve hareketsizlik, aydınlık ve karanlık, erkek ve dişi, katı ve yumuşak gibi ikilemler, Tao Te King'in beşinci bölümünde anlatılmıştır. Cisimler, cenne-

tin aktif ve hafif olan Yang soluğu tarafından oluşturulur, yeryüzünün pasif ve yoğun olan Ying soluğu tarafından şekillendirilir ve zamanı gelince eriyip, geldikleri hiçliğe dönerler. İnsan bedeni, cisimleşmiş, şekillenmiş yoğun ch'i dir; içinde "soluk" ve "hayati enerji" olarak dolaşan, daha saf ve hareketli ch'i tarafından harekete geçirilir.

Lieh Tzu; rüzgârlara binip sürme gücünü elde etmenin mümkün olduğunu söylemiştir. Kendisine bu gücü hakkında sorular yöneltildiği zaman filozofik bir açıklama yaparak, "Ben aklımı engellemeden, istediği gibi düşünmeye bırakırım. Düşüncelerimin peşine takılmam, sadece onların geçişini izlerim. Sonunda gerçek, sezgisel düşünceler gelmeye başlar ve giderek her şeyle 'bir' olduğumu, bu tanımlanması olanaksız uyumu hissederim." Böyle bir uyum içinde olmak insanda, havalanıp uçuyormuş gibi sübjektif bir duygu yaratabilir. Solunuma konsantre olarak yapılan meditasyon, "soluk almak"tan çıkıp "soluk olma" duygusuna erişilen aşamada, meditasyon yapan kişiyi yaşamın akışı ya da Çinliler'in deyimiyle, Tao ile uyum sağlamaya götürür. Ruhsal bağımsızlık, mistik çalışmaların amacıdır ve mistik literatürde hava hareketleri bunun yinelenen sembolüdür.

KOLAY BİR UYGULAMA

Yeni başlayanlar solunuma konsantre olarak yapılan meditasyonu kısa zamanda kavrarlar ve çok tatmin edici bulurlar. Bu yöntem, sadeliğin getirdiği yararlar içerir.

Baş, boyun ve sırtınızı dengeli bir halde tutarak, önceki bölümlerde anlatılan duruşlardan birini uygulayarak hareketsiz oturun. Böylece, pasif olarak solunumunuzun farkında olacaksınız. Soluk alış, kısa bir duraklama, kirli havayı akciğer ve solunum yollarından veriş, yine kısa bir duraklama ve yeniden solunuma başlayış. Soluk alış ya da verişin başlangıcı, ortası, sonu sürekli olarak hissedilmelidir. Eğer dikkatiniz dağılırsa, yeniden meditasyon objesi üzerinde toplayıp orada tutmaya çalışın. Dikkatin kayması kaçınıl-

maz bir olaydır ve normal karşılanmalıdır. Meditasyon deneyimleri arttıkça, dikkat kendiliğinden ve kolayca solunuma döner. Yeni başlayanlara bazen soluklarını birden ona kadar saymaları ve yeniden başa dönmeleri önerilir. Sayım, ya soluk alışta ya da soluk verişte olmalıdır.

Dikkati üzerinde toplamak için en iyi noktanın neresi olduğu konusunda farklı görüşler vardır. Soluk alış ve veriş yerine bedenin daha belirli bir parçası üzerine de konsantre olunabilir. Bazı meditasyon ekolleri, burun ucu ya da deliklerini seçerler. Yine de, karın en popüler algılama merkezidir. Eğer önceki bölümlerde öğretildiği gibi karından solunum yaparsanız, göbeğin etrafındaki ve altındaki hareketlerden belirgin bir şekilde etkilenirsiniz ve göbek ya da hemen altındaki bir nokta dikkatin toplandığı yer olur.

Okuyucunun yapabileceği en iyi şey, hemen solunuma konsantre olarak meditasyona başlamaktır. İleride - pasif sezgiyi geliştirmek için 'soluk'dan başka objeler kullanandiğer yöntemleri deneseniz bile, solunumun hissedilmesi; dinginliği ve pasifliği sağlamak, zihni yatıştırmak ve etkili bir meditasyon için gerekli olan "iç durumu" oluşturmak için her zaman yararlı bir çalışmadır.

Geniş anlamda ele alınırsa, solunuma konsantre olarak meditasyon uygulamasının iki yolu vardır. Birinci yol, iradi olarak solunumu düzenlemektir. Bu kontrol belirsiz bir kontrol olsa da, yine kontroldür. İkinci yol, solunuma iradi bir kontrol getirmeden, meditatif farkındalığı kullanmaktır. Aslında, sadece dikkatin birkaç dakika sürdürülmesi, solunumun sayı ve kalitesini yavaş yavaş değiştirir; solunum yavaşlar, yumuşar, sessizleşir ve daha düzenli olur. Meditasyon yaparken her iki yöntemle de amaçlanan budur. Pasif sezgi, meditasyonun en kusursuz yöntemidir. Budistler bunu, solunumun bilinçlenmesi olarak tanımlar ve bu yöntemin, Buda'nın kendisi tarafından uygulandığını söylerler.

Bir ikili yaklaşım daha vardır. Birinci yaklaşıma göre, solunuma konsantre olarak meditasyon, başka bir yönteme başlangıç olarak kullanılır. İkincisinde ise kendisi başlı

başına bir meditasyon yöntemidir. Başka bir meditasyon şekline başlamak için kullanıldığı zaman solunumun farkında olma egzersizi beş dakika uygulanmalıdır. Bunun, sinir sistemini yatıştırdığı, dikkatin toplanmasına yardım ettiği, düşünceleri sakinleştirdiği, daha ince ve derin bilinç düzeylerine çıkardığı görülecektir.

YOGA SOLUNUM KONTROLLERİ

Belli başlı mistisizm ekolleri, yavaş solunumun zihinsel sükunet getirdiğini ve solunumun hissedilmesinin, meditasyonu uygulamada çok önemli bir rol oynadığını kabul etmişlerdir. Hindistan Yogası, bütün mistik sistemler içinde en eski olanı ve en geniş solunum kontrolü sistemlerine sahip olanıdır. Upanişadlar'da da solunumun hissedilmesinin önemine değinilmektedir. Geçen bölümlerde gösterildiği gibi, solunum düzenlenmesi klasik Soylu Yol'un sekiz basamağına ya da Yoga'nın babası sayılan Patanjali'nin düzenlediği Raja Yoga'ya dahil edilmiştir. Bu basamaklar ahlâki yaşam kuralları ve görüşleri ile başlar, solunum kontrolü ve ardından mistik bilince (samadhi) ulaşan meditasyon aşaması ile sürer.

Temelinde Tantrik olan Hatha Yoga egzersizleri, binlerce Avrupalı ve Amerikalı tarafından, özellikle beden hareketleri nedeniyle uygulanmaktadır. Bunlar beden esnekliği, enerjinin korunması ve adale gevşemesi için çok mükemmel yollardır. Sinir sisteminin ve bedendeki hormonların dengelenmesinde etkilidirler. Tüm bunlara koşut olarak da zihinsel huzur sağlarlar.

ÇİNLİ UYGULAMASI

Solunumla meditasyon, Çinli Taoist ve Budist uygulamaları ile yakından bağlantılıdır. Bunlarda da karından solunum önemle önerilir. Felsefi Taoizm'in üç önemli öncüsünden biri olan Chuang Tzu, "şoluğun topuklarımızda

olduğunu" bu anlamda söylemiştir. Topuklar üzerinde -daha doğrusu yukarı dönük tabanlar üzerine- oturmak, Chuang Tzu döneminde meditasyonun temel duruşu idi; daha sonra Hintli usulü bacakları çaprazlayarak oturuş tarzı bunun yerini aldı.

Chuang Tzu'nun yazılarında hsin chai ya da "kafanızı boşaltın" anlamındaki sözleriyle ilgili olarak, Taoizm ve Zen üzerine pek çok kitap yazmış bir Kapusin Rahibi olan Thomas Merton'un yaptığı çeviri aşağıdadır:

> Meditasyonun amacı üzerine konsantre ol.
> Kulaklarınla dinleme;
> Aklınla değil, solunumunla.
> Kulaklarınla duymayı bırak,
> Kafandaki hayallere son ver.
> Solumak; kendini boşaltmak ve Tao'yu beklemektir.
> Tao yalnızca boşlukta bize katılır.
> Bu boşluk, boşaltılmış zihindir.

Çin Yogası, bazı Hint Yoga ekollerinde olduğu gibi, solunum kontrolü egzersizlerini, sağlığı daha iyileştirmek ve yaşamı uzatmak için uygular. Bu yaklaşım Taoizm'de ve Chuang Tzu'nun çağdaşları arasında görülür. Çünkü filozof, fiziksel sağlık ve uzun ömür peşinde koşarak Tao'nun felsefesini unutanlardan yakınıyordu. "Ağız açık olarak üflemek ve soluk alıp vermek, kirli havayı atıp yenisini almak, zamanını uyuyan bir ayı gibi geçirmek, boynu bir kuş gibi uzatmak, bükmek..." tüm bunlar uzun ömürlü olma arzusunu gösteriyor. Solunumlarını hünerle işleyen öğrenciler, bedenlerini besleyen ve P'eng Tsu kadar uzun yaşamı dileyen kimseler hep aynı özlemi taşırlar. Bununla ilgili eleştirilere bugün de, öncelikle Yoga'nın mistik ve ruhsal yönleriyle ilgilenen kimselerin, genelde Yoga'nın bir kültür-fizik aracı olarak uygulanmasını kınamalarında rastlanmaktadır.

Lu K'uan Yu'nun "Çin Meditasyonu'nun Sırları" adlı kitabı, Çinlilerin, solunumu sağlık ve mistik düşünüş yolun-

da ne kadar geniş bir anlamda kullandıklarını gösterir. Bu kitap, Şan (Japon, Zen) Saf Ülke ve T'ien T'ai (Japon, Tendai) ekollerinde, Taoist ve Budistler tarafından uygulanan ve öğretilen meditasyon yöntemlerini vermektedir. Solunumun hissedilmesi, meditasyonun her ekolünde ana teknik olarak ya da diğer tekniklere hazırlanmak için başlı başına bir rol oynar.

Solunumun hissedilmesi üzerine kurulan T'ien T'ai (Tendai) öğretileri özellikle eksiksiz ve ayrıntılıdır. Okul, adını orijinal yuvası olan Tendai Dağları'ndan almıştır. K'uan Yu, yirminci yüzyılda yaşamış bir Çinli yazarın "Altı Engin Dharma Kapısı" (Lu Miao Fa Meng) nı anlatan öğretisinin, Wa Kuan Manastırı'nda üstat 1. Chih ya da Chih Che'nin düşünüş şekline uygun bir çevirisini yaptı. 1. Chih, Tendai Okulu'nun dördüncü patriği idi. M.S. 598 yılında öldü.

Sanskritçe bir sözcük olan dharma'nın (Pali dilinde dhamma), "yasa", "doktrin", "öğretim", "sorumluluk", "hakikat", "madde", "zihinsel durum"ları da kapsayan pek çok anlamı vardır. 1. Chih'in meditasyon yöntemi, giderek derinleşen bir şekilde solunumun hissedilmesi, bilincine varılması temeline dayanır ve Budist okullarda öğretilen solunumla meditasyon uygulamalarını içerir. Solukların sayılması, solunumun izlenmesi gibi. Bunu belirtmekte yarar var; çünkü, obje ne olursa olsun, her şekli ile konsantrasyon ve sezginin sürdürülmesine dayanan etkili bir meditasyon uygulamasını burada izleyebiliriz. Bu uygulama önceki bölümlerde anlatılmış ve Patanjali tarafından, ünlü Yoga Sutralar'da sistemleştirilmiştir. Zorlamasız konsantrasyon, meditasyon yapanla, meditasyon objesi arasında uyumlu bir dengenin kurulmasını sağlar; burada obje 'soluk'dur. Bu yöne doğrultulan dikkat, meditasyonun sükunetine erişinceye dek devamlı ve düzenli olarak sürdürülür. Bu işlem, süje ve obje, doğalın ötesinde birleşene dek devam eder. İkilik son bulur ve Zen Budistler'in söylediği gibi kişi "öz varlığını" bulur.

"Çin Meditasyonunun Sırları"ndan alınan "Altı Engin

Dharma Kapısı"nı biraz değişikliğe uğramış şeklikle veriyoruz.

Altı Engin Dharma Kapısı, solunumu esas alır ve kusursuz bir meditasyon yöntemidir. Bu yöntem şunlardan oluşur: 1. Saymak. 2. İzlemek. 3. Durdurmak (chih). 4. Düşünmek (kuan). 5. Geri dönüş. 6. Temizlemek.

1. Saymak nedir? Bu, iki evreli solunumun sayılmasıdır:

a) Sayarak uygulama. Meditasyon yapan kişi, solunumunu düzenledikten sonra, soluk alırken ya da verirken ağır ağır birden ona kadar sayar. Dikkatini bu sayma işlemine vermelidir ki aklı başka yönlere kaymasın. Eğer on'a ulaşmadan önce aklına başka düşünceler gelirse, geri dönüp tekrar birden saymaya başlamalıdır. Sayarak uygulama budur.

b) Sayarak gerçeğe ulaşmak: Zamanla meditatör, düzenli olarak ona kadar saymaya alışır ve solunum, sonunda sayılamayacak kadar hafifleşir. Bu, sayarak gerçeğe varmaktır.

2. Bu aşamada saymayı bırakıp solunumun izlenmesi yöntemi uygulanır. Bunun da iki evresi vardır.

a) Soluğu izleyerek yapılan uygulama. Burada zihin, soluğun gelgit'i ile birleşecektir.

b) Soluğu izleyerek gerçeğe ulaşmak: Zihin giderek temizlenir ve hafifler; meditatör soluk süresinin uzun ya da kısa oluşunu fark eder. Daha sonra soluğun, bedeninin tüm gözeneklerinden geçtiğini hisseder. Zihinsel faaliyet artık donmuştur. Bu, soluğu izleyerek gerçeği görmektir.

3. Meditatör, giderek, soluğu izleme yönteminin yeterli olmadığını ve chih (durdurma) ile değiştirilmesi gerektiğini anlar. Bunun da iki evresi vardır.

a) Durdurmanın uygulanması. Soluğunu izlemeyi bıraktıktan sonra, meditatör, bilerek gibi görünse de aslında farkında olmadan zihnini burnunun ucuna fiks eder.

b) Durdurma ile gerçeğe ulaşmak. Bu egzersiz sırasında meditatör, birdenbire bedeninin ve bireyselliğinin tamamen kaybolduğu hissine kapılarak bir sessizliğe, hare-

ketsizliğe (dhyana) girer.

4. Bu evrede meditatör, dhyana'nın iyiliğini bilmekle beraber hareketsizlik halinde kalmamak, geri dönmek zorundadır. Böylece, iç dünyasına dalar. Bunun da iki evresi vardır.

a) İç dünyaya dönmeyi uygulamak (kuan). Böyle sessizlik halindeyken kişi, boşlukta esen, adeta yoktan var olan bir esintiye benzeyen, temiz ve hafif soluk alıp verişini çok yakından izlemelidir. Bu iç dünyaya dönmeye, öz benliğini bulmaya çalışmaktır.

b) İç dünyaya kavuştuğunu ve gerçeği anlamak. Zamanla, azar azar zihni açılacak ve soluğun tüm bedenine gözeneklerden girdiğini hissedecektir.

5. Uzunca bir süre iç dünyaya dalma çalışmalarını uyguladıktan sonra bunu geri dönüş izlemelidir. Bunun da iki evresi vardır.

a) Geri dönüş yönteminin uygulanması. Dikkati soluğu denetlemeye yöneldiği zaman süje, zihin, denetleyen ve obje, soluk, denetlenen olarak belirir. Bunlar bir ikilinin en son iki ucudur ve mutlak bir hal değildirler; böylece, gerçek ve düşünen zihne geri döndürülmelidirler.

b) Soluğu denetleyen bu denetim, zihinden kaynaklandığına göre, sona ermesi de zihin yoluyla olacaktır. Yükseliş ve düşüş sona eriş, aslında gerçek olmayıp hayali olduğundan, yükselen ve düşünen akıl-zihin, su dalgalarına benzer; dalgaların gerçek yüzü su kütlesi durudurulduktan sonra görülebilen su yüzeyi değildir. Öyleyse, bu yükselen ve düşen akıl-zihin de kişinin öz benliği değildir. Biz bu var edilemeyen öz benliğin kendisini inceleyemeyiz.

6. Bu gerçeği gördükten sonra, geri dönüş fikri devam eder. Bu da arınma ve safiyet üzerine kurulan ve iki evreli meditasyonla silinip atılır.

a) Temizleyip arındıran yöntemin uygulanması. Zihnin saf ve temiz olduğu, ayrıcalıklarla uğraşmayı bıraktığı zamanki uygulamadır.

b) Arınmış ve saf oluş halinin gerçekleşmesi. Zihnin,

sahte düşüncelerden uzak, durgun sular gibi sessiz olduğu zaman gerçek aklın belirmesi ile izlenir; bu, dalgaların durulup suyun düzgün görünmesine benzer.

Solunumla meditasyonun Çinli Budistler tarafından uygulanan şeklinden doğan üç nokta incelemeye ve geliştirmeye değer. Birincisi, Budist ekollerinde en çok uygulanan, dikkatin, solunumu sayarak toplanmasıdır. Bunun ardından gelen ikinci nokta soluğun izlenmesidir. Üçüncü nokta, meditasyon sırasında dikkatin odaklaşacağı yerin kesinleşmesidir. Bu yer burnun ucu olabileceği gibi, karında göbeğin hemen altında bir odağı, deneyimleri sonucu daha iyi bulanlar da vardır.

SOLUKLARIN SAYILMASI

Doğu'nun meditasyon merkezlerinde yeni başlayanlara önce soluğun sayılması, birkaç hafta ya da ay sonra, saymayı bırakıp soluğu izlemeleri söylenir; bu tüm dikkatlerini solumaya vermeleri demektir. Bu iki yöntem birbiri ardına uygulanabilir. Katsuki Sekida, "Zen Eğitimi" adlı el kitabında "Öğrenciler diğer egzersiz şekillerini uygulamaya başlasalar bile, zaman zaman soluk saymaya yeniden dönmelidirler," diyor.

Bazı Hintli ve Tibetli Yogiler buna benzer yöntemleri, sayı saymak yerine kutsal bir hece olan 'OM'u hayal edip karında yerleştirerek uygularlar.

KARINDAKİ MERKEZ NOKTASI

Solunumla meditasyon uygulamasında, dikkatin toplanacağı en iyi noktayı seçme sorunuyla karşılaşılır. Lokalize olan dikkatin daha etkili olduğu varsayılır. Böyle bir noktaya yönelmek, doğuya ait kitaplarda, bir maymunun kazığa bağlanmasına benzetilir ve aklın "maymunca gevezeliklerini" susturmaya yardım eder. Asırlık bir Doğu geleneği, göbeğin beş ile sekiz santim altındaki bir noktayı "maymun-

ca düşüncelerin" bağlanacağı en etkili direk olarak seçer.

Bazı eski kitaplar, dikkatin iki gözün arasına toplanmasını önerir. Biz buna, yukarıda verilen Taoist yöntemde rastladık. Yazarın görüşüne göre, dikkatin gözler arasında toplanması, deneyimi az olanlarda gözlerin yorulmasına neden olabilir. Solunumla meditasyonda dikkati, hava akımının en belirgin olduğu noktaya, yani burun deliklerinin girişi ve bunun daha gerisine toplamak uygundur. Başka bir nokta da boğazın gerisidir.

Japonlar, aşağı karındaki anahtar merkezi "tanden" olarak adlandırırlar. Bu kavram Zen'den, judo ve sumo güreşlerine dek birçok alanda kullanılır.

BAMBU YÖNTEMİYLE SOLUK VERME

Katsuki Sekida, meditasyon süresince aralıklı ya da dalgalı bir soluk verme yöntemi öğretir ve bunun tandeni güçlendiren, düşünmeyi durduran bir yol olduğunu söyler. Uzun bir soluk verme, ya bir seri duraklamalarla kesilir ya da kesintisizdir; fakat karından gelen küçük itmelerle defalarca zorlanır. Her iki yol da zihni, tanden'e yöneltir ve onu güçlendirir. Aynı zamanda, içten söylenen bir sözcük ya da mantra da kullanılır. Bu yönteme onbirinci bölümde döneceğiz.

Bambu yöntemi soluk verme adı, Japon ressamların bambu gövdesi resmi çizerlerken, aralıklı olarak bambu eklemlerini göstermek üzere fırçalarını kaldırmalarına benzetişten gelmiştir.

KALBİN YERİ

Karın bölgesinin, meditasyon yaparken dikkat odağı olarak önemi üzerinde durduğumuz bu bölümü kapamadan önce, kısaca bu uygulamanın Hristiyan ruhsal deneyimlerindeki yerini görelim. Daha çok, doğu Ortodoks Kilisesi dua ve meditasyonlarında görülür. Mount Athos rahipleri, göbeğe

konsantre olmakla solunum kontrolünü birleştiren omphaloskepsis dedikleri bir geleneğe sahiptirler. Karnın ortası "kalbin yeri" olarak adlandırılır ve ruhsal güçlerin kaynağı olduğu söylenir. Hristiyan, Taoist ve Budist uygulamaları arasındaki kavram ve deneyim benzerlikleri, yeni Teolojist Simeon'a dayandırılan "Kutsal Dua ve Dikkat Yöntemi"-ndeki öğreti okunduğu zaman açıkça görülür. Aşağıda sunulan iki pasaj Jean Gouillard tarafından, Petite Philocalie de la Priere du Coeur (Paris, 1953)'a aktarılmıştır.

"Sessiz bir hücrede, ayrı bir köşeye otur ve söyleyeceklerimi uygula. Kapıyı kapa ve zihnini geçici olan tüm objelerin üzerine yükselt. Sakalını göğsüne dayayarak gözlerini ve onunla birlikte tüm zihnini karnındaki merkeze yönelt. Kolayca soluk alamayacak şekilde burnundan geçen havayı bastır ve zihninden, ruhsal güçlerin odaklanmaktan hoşlandığı kalbin yerini bulmak için, bağırsaklarının içini araştır. Başlangıçta karanlık ve inatçı bir donukluk bulabilirsin; fakat direnirsen, gece gündüz denemeyi sürdürürsen bir mucize, sonsuz bir mutluluk bulacaksın."

"Sana öğütlediğim şekilde otur, zihnini düzenle ve burun deliklerine yönelt; soluğun kalbe ulaşmak için tuttuğu yol budur. Zihnini, aldığın havayla birlikte, iterek, zorlayarak kalbinin olduğu yere indir. Oraya varışını büyük bir sevinç izleyecektir ve asla pişman olmayacaksın. Nasıl ki ayrıldıktan sonra evine dönen bir adam karısına ve çocuklarına kavuşmanın sevincini tadarsa, zihin de bilince kavuşmanın haz ve sevinciyle dolup taşacaktır. Zihin önce kendi dışındaki objelerden soyutlanmaya ve içe dönüşe istekli olmayabilir ama bir kez deneyimledikten sonra dışarılarda dolaşmaktan hoşlanmayacaktır. Çünkü 'Tanrı'nın Hükümdarlığı' içimizdedir."

'Sakalın göğüse dayanması'nın önerilmesi ilginçtir; çünkü, bu yolla çenenin kilitlenmesi (jalandhara bandha), Hindistan Yogası'nda soluğun idare edilebilmesi için kullanılan yöntemin aynısıdır.

Hristiyanlık'da Doğu'nun etkisinin ne ölçüde olduğu,

uzun zamandan beri bu konuyla ilgilenen profesörler arasında tartışılmaktadır. Bu akademik sorun burada işlenmeyecekse de, Doğu Ortodoks Kilisesi'nin bazı yönlerden, Doğu ile Batı arasında bir köprü kurduğu söylenebilir.

Bölüm 5

SOLUĞUN İZLENMESİ YA DA BİLEREK SOLUNUM

Burada ana teknik, dördüncü bölümde belirtilmiş olan altı maddelik sıralamanın ve uygulamaların aynısıdır.

Uygulamalarda dikkat edilmesi gereken nokta, daha önce de anlatıldığı gibi her şeyin zorlamasız olarak, yumuşaklıkla yapılmasıdır.

Döndüncü bölümdeki tekniklerden değişik olarak, dikkatin toplanmasıyla ilgili noktalara şimdi değineceğiz.

Meditasyon yapan bazı kişiler, alnın birkaç santim önünde bir tür enerji bulutu ve ışık imajine etme yöntemini uygularlar. Kişi her soluk alışında bu ışık ve enerji kaynağını derin derin içine çeker ve içinde, karnının derinliklerine doğru indiğini hayal eder. Işık ve enerji (prana ya da chi) soluk aldıktan sonra tamamen emilmiş olup, bir sonraki soluk alışta yeniden alnın önündeki kaynaktan içeri çekilir.

Zen geleneğinde arasıra kullanılan diğer bir yararlı yöntem, her soluk verişte kurşun bir topun bedenin ortasından aşağı doğru indiğini imajine etmektir. Top yavaşça derinlere düşerken, kullanılmış hava da akciğerlerden, sıkıştırılarak değil de kendiliğinden dışarı çıkar.

Öte yandan insan, farkında oluş ve sezgi merkezini, yerleşeceği yeri kendisi bulmak üzere özgür bırakabilir. Bu yöntem serbest stili seçen bazı ekollerde uygulanır.

DİKKATİN DAĞILMASINI ÖNLEMEK

Meditasyon süresince solunumu ve solunumu hissetmekten umduğunuz sonuçları düşünmemelisiniz. Bu da, dü-

şüncelerden ve bilinçli olarak yukarıda anlatılan hayal ediş yöntemlerinden birini uygulamıyorsanız, hayallerden uzak olmak demektir. Bu özellikle başlangıçta tümüyle başarılamaz. Dikkat zaman zaman toplandığı yerden uzaklaşarak, dışarıda bir sese ya da bedenin herhangi bir durumuna takılacaktır. Düşünceler, çoğunlukla beklenmedik ve anlaşılmaz bir şekilde zihinden doğar ve bununla ilgili düşünceler zincirini başlatır. Hayaller ya da hayaller zinciri muhayyilenizi doldurabilir. Her seferinde yavaşça ve sabırla dikkatinizi yeniden karnınıza ya da burun deliklerinize çevirmelisiniz. Bunu tekrar tekrar yapmanız gerekebilir. Önemli olan, yapmayı hazırlamaktır. Theravada Budistleri bunu, "hatırlamayı unutmamak tutumu" olarak adlandırırlar.

Güneydoğu Asya'da solunuma konsantre olmanın öğretildiği Theravada Budist meditasyon merkezlerinde öğreticiler, yeni başlayanlara, dikkat dağılmasının üstesinden gelmeleri için aşağıdaki yöntemi önerirler. Bu yöntemde dikkat dağıtan şeyler bir an meditasyon objesi olarak kullanılır ve zihinde isimlendirilirler. Şöyle ki; zihinde bir ses "ses", bir kaşıntı "kaşıntı", bir ağrı "ağrı", bir hayal "hayal", bir duygu "duygu" olarak not edilir. Dikkat dağıtıcı bu etkenler farkında oluşun ışığında erirler. Eğer dikkat dağılışı direnirse, dikkat saniyelerce dağıtıcı etkenler üzerinde toplanmalıdır. Güney Theravada Budizmi analizlerle çok ilgilenir ve bir noktada bu dikkat dağılma olaylarının, böyle özel bir öğretim yolunda yararlı olduğu söylenebilir. Böylece kafanızın içindekilere ulaşabilirsiniz. Meditasyonda deneyiminiz arttıkça dikkatin geriye dönüşü zorlamasız olmaya başlayacaktır.

Meditasyon süresince kesintilerle baş edebilmenin diğer bir yöntemi, Birmanya, Tayland ve diğer Theravada ülkelerinde öğretilen dokunma bilinci tekniğidir. Bu teknik dikkatin devamlı dağıldığı zamanlarda uygulanır. Bir-iki dakika için duyusal algılar tüm dokunma noktalarını dolaşır: Kalça, minder, yer ya da sandalyede, eller diz üzerinde ya da birbiri üzerinde, v.s... Dokunma noktalarını, üst üste bir-

kaç kez dolaştıktan sonra temel uygulamaya geri dönülür.

TAM DÜŞÜNCE

Yukarıda anlatılan soluğun izlenmesi, solunumun farkında olunması temeline dayanır. Bu yöntemin Buda'nın kendisi tarafından da uygulandığı söylenir. Ayrıca bu, Pali kuralının bir bölümü olan Satipatthana Sutra'da anlatılmıştır.

Buda'nın Satipatthana Sutra'sı aşağıdaki sözlerle başlar ve biter:

"Rahipler; varlığın arındırılması, üzüntü ve kederlerin alt edilmesi, acı ve ıstırapların hafifletilmesi, doğru yolun bulunması, Nibbana yani düşünceliliğin dört uygulamasının gerçekleşmesi için tek bir yol vardır." Düşünceliliğin dört uygulaması şunlardır: 1. Bedenin farkında olmak; 2. Duyguların farkında olmak; 3. İçinde bulunulan zihinsel durumu fark etmek; 4. Aklın kapsamı içindekileri bilmek. Bedenin farkında olmak, solunumun düşünceyi doldurmasıyla başlar.

Satipatthana Sutra'da solunumun düşünülmesi konusundaki bölüm, bu uygulamanın kısaca anlatımı ile başlar. Bunun için, ormanda bir ağacın altına ya da sessiz bir köşeye giden rahip oturur, sırtını dik tutar, zihni berraktır, farkında olarak soluk alır ve soluk verir. Burada Doğu'nun, farkında olmaya dayanan tekniğinin özünü buluyoruz. Pasif farkında oluş, sezginin uyanıklıkla birleşmesidir.Farkında oluş uygulaması iki kategoriye ayrılır: Genel ve özel. Genel uygulama, düşünme ya da farkında olmayı dişlerin fırçalanması, saçların taranması, giyinmek, tuvalete gitmek, yemek, içmek, yürümek gibi sabah yapılan temizliklerden, bütün günün aktivitelerine kadar yaygınlaştırmaktır. Bu, düşünceyi kapsayan farkında oluşun günlük yaşama uygulanmasına, gelecek bölümlerde döneceğiz. Burada Satipatthana uygulamasının ikinci kategorisiyle ilgileniyoruz. Özel uygulama, meditasyona oturulduğu zaman genellikle dikka-

tin yükselip alçalan karına toplanması ile solunumun farkında olmaktır. Kolaylıkla, karnın soluk alışta yükselişi ve soluk verişte inişine konsantre olunur. Solunumun farkında olmak ve hissetmek, doğal ve zorlamasız olmalıdır.

ŞİMDİ'NİN TAM FARKINDA OLUŞ

Satipatthana daha çok düşünceli oluş olarak tercüme edilirse de, farkında olma şeklinde anlamak daha doğru olur. Diğer bir tercüme şekli ise hatırlamadır. Bhikkhu Mangalo, 'hatırlama'yı; bütün sezgi ve dikkati şimdiye, şu ana toplamayı hatırlamak olarak açıklar. Buda, 'farkında olma'yı, şimdi var olan objeyi, anında, durgun ve hareketsiz bir zihinsel davranış hali içinde olduğu gibi görmek olarak düşünmüştür.

Buda'nın, Satipatthana Sutra'da anlattığı gibi hatırlama pratiğine başlamanın en iyi yolu, dikkati bedenin sürekli bir fonksiyonu (örn. solunum) üzerine toplamaktır. Bu yarı otomatik bir fonksiyondur, normal yaşamda her zaman vardır ve duygusal yönden oldukça nötrdür. Bu nedenle hatırlamayı öğrenmek, dikkati, içinde bulunulan anın olayı üzerinde ve içimizde toplamak için ideal bir çalışmadır.

Bhikkhu Mangalo, bağdaş kurarak oturma pozunda rahat edemeyenlere, "Zamanımızda, Doğu'nun meditasyon öğretmenleri arasında sandalyeye oturarak meditasyon uygulayanlar çoğalmıştır" diyerek güvence verir. Önemli olan, insanın uyanık, sırtı düz bir durumda, hareketsiz bir halde olmasıdır.

Bu Budist öğretmen, dikkatin, yüzün en belirgin noktasına toplanmasını öğütleyememektedir. Bu nokta kişiden kişiye göre değişir. Bazıları için en uygun nokta üst dudağın hemen üstü, diğerleri için burnun ucu ve başkaları için burun delikleri olabilir, önemli değildir. Neresi olursa olsun, önemli olan, kişi için kuşkusuzca bir güvenle kabul edilecek bir nokta olmasıdır. Birkaç deneme soluğu bunu belirler. Dikkat, solunum kavramı üzerinde değil, havanın dokunu-

şunun uyardığı fiziksel duyumlar üzerinde toplanmalıdır. Aynı zamanda solunumda, istekli düzenleme yapılmamalıdır. Başlangıçta bu biraz zor olabilir ve ilk devrelerde dikkati, kontrolden ayırabilmek kolay değildir. Kişi, gereksiz ve doğal olmayan kontrolün her türünden kaçınarak, sadece kolay ve normal bir düzenle, fakat aklını havanın temasından doğan duyguya vererek solunum yapmalıdır. Yine başlangıçta, havanın bu dokunuş duygusunu yakalayabilmek güç olabilir ama azimle direnmelidir. Deneme ve direnme gelişme sağlayacaktır. Bunun yanında, kişi soluğunu hissetmeyi, soluk almanın başından başlayıp bitişine dek ve yine soluk vermenin başından başlayıp bitişine dek izlemelidir. Soluk alırken "içeri", soluk verirken "dışarı" sözcükleri tekrarlanmalıdır. Bu, aklın deneme üzerinde olduğunu, başka yerlere yönelmediğini kontrol etmek için yapılır.

Yukarıdaki pasaj, solunumla meditasyon yapmak konusundaki önerilerimizin pek çok yönlerini, özellikle zorlama ve kontrolden kaçınmanın gerektiğini tekrar vurgulamaktadır. "İçeri" ve "dışarı" sözcüklerinin sessizce yinelenmesi, solukların sayılmasında olduğu gibi konsantrasyonu yönlendirir ve daha sonra bırakılabilir. Bununla beraber, her soluk alış veya verişte bir sözcük ya da mantranın zihinden tekrarlanması, meditasyonun etkili olmasına neden olabilir. Bu konuya onuncu bölümde yeniden döneceğiz.

DÜŞÜNCELİLİK ÜZERİNE BİR DENEME

Amiral E.H. Shattock, "Düşüncelilik Üzerine Bir Deneme" adlı eserinde Satipatthana Sutra öğretisinin yapısını, sade ve açık bir şekilde anlatır. Birkaç yıl önce Birmanya'da iki yüzün üzerinde meditasyon merkezi olduğu söylendi. Tayland'da pek çok meditasyon merkezi vardır. İsteyen herkes, bu merkezlere kısa meditasyon kursları için gelmektedir. İngiliz Amiral, Rangoon'da bulunan Thathana Yeiktha'da deneyimlediği Satipatthana Sutra kursunu rapor etti. Kendisinde mistisizme karşı özel bir psikolojik eğilim

ya da öğrenme yeteneği olmamasına karşın, Budist meditasyonunun Batılılar için ne kadar değerli bir rahatlama-gevşeme yolu olabileceğini gördü. Yirmi yıl önce, meditasyonun psikolojik etkileri henüz bilimsel açıdan ve tam anlamıyla incelenmeden Amiral Shattock doğru bir görüşle, "meditasyon rahatlama, gevşemedir; derinleştikçe ve şekilden uzaklaştıkça bedenin tüm sistemi üzerindeki olumlu etkisi de artar" demişti.

1950'lerde, bir Avrupalı'nın Doğu'nun bir meditasyon merkezinde uygulama yapması alışılmamış ve çok yeni bir olaydı; altmışlarda ise böyle bir çaba artık normal görünüyordu; yetmişlere ulaşıldığında, Avrupa ve Amerika'da pek çok şehirde meditasyon merkezleri ve öğretmenleri görülmeye başlandı; ayrıca Hindistan, Japonya, Birmanya, Tayland ve diğer doğu ülkelerinde meditasyon uygulamayı öğrenen Avrupalı ve Amerikalılar tarafından pek çok kitap yazıldı.

E.H. Shattock tarafından anlatılan uygulama yöntemi, temelde bu gün uygulanan yöntemdir. O zamanki uygulamanın temeli şimdi olduğu gibi, solunumla meditasyon ve yürüyüşle meditasyonu alternatif olarak uygulamaktı. Gerektiği şekilde oturuştan sonra yürümek bacakları açar ve dolaşımı uyarır. Solunumda olduğu gibi yürüyüş de derin bir farkındalık hali içinde yapılır ve her iki aktivite de günün büyük bir kısmı boyunca yürütülür. Oturarak ve yürüyerek uygulanan bu meditasyonlardan her biri ortalama otuz dakika sürelidir. Enerjinin korunması ve sinir sisteminin sakinleşmesi sonucu, meditatör gecede dört saat uyku uyumakla yetinebilir. Pasif bir farkında oluş haline geçmek bedeni ve zihni tazeler.

Yürüyüş, genelde bahçede ya da tercih edilecek uygun bir yerde yapılır. Yürüyüşün -ayağı kaldırmak, ileri atmak, yere basmak- üç evresi düşünülerek izlenir. Meditatör her hareketin adını aklından geçirmelidir. Bu "yukarı", "ileri", "aşağı", ya da "kaldırış", "sallayış", "yere koyuş" ya da ayağın bu hareketlerini nitelendirecek başka sözler olabilir. Bu üç evreyi ayırıp isimlendirebilmek için yürüyüş yavaş olma-

lıdır. İsimlendirilip not edilecek iki hareket daha vardır; "duruş" ve "dönüş". Genellikle on beş adımda bir dönülür. Eğer dışarıda uygun bir yer yoksa, yürüyüş odada da uygulanabilir. Egzersiz ve meditasyonu birleştiren yürüyüş, Japonya'da Zen Budist manastırlarında uygulanan bir çalışma şeklidir. Satipatthana Sutra'da Buda, "İnsanın aklı, aşağı yukarı yürürken ya da otururken arınır ve engelleyici düşüncelerden kurtulur," demektedir.

Saatlerce sürecek olan sıkı bir meditasyon uygulamasında 'yürüyüşün düşüncesi'ni kullanmak çok değerli bir uygulamadır. Meditatörün günde bir ya da iki kez yapılan otururak meditasyona bağlanması gerekmez. Yürüyüşle meditasyon ödüllendirici bir uygulama olup, günlük aktivitelerinde sezgisini artırıp farkındalık kazanmak isteyen herkese önerilebilir.

Amiral Shattock'a, dikkat dağılmalarının üstesinden gelmek için, dağılmanın zihinde not edilerek "hayal ediş", "hatırlayış", "plânlayış", "dolanma", ve benzer şekilde adlandırılması öğretildi. Bu, zihinde tekrarlananlardan bizi haberdar eder ve onlardan ayrılmamızı sağlar. Çok inatçı bir dikkat dağılışı ve nedeni, ancak gücü tükenene dek sezgiyi kendine yönlendirecektir. Bu, Bhikkhu Mangalo ve diğer Theravada meditasyonu yapanların öğütlediği bir tekniktir.

Solunumun farkında olmak, Güney ekolü Budistleri tarafından hem sükunete ulaştıran (samatha-bhavana), hem de gerçeğe ulaştıran meditasyonda uygulanmıştır. Kusursuz bir sezgiye dayanarak düşüncelerin durdurulması, gerçeğe ulaşmak için uygun bir ortam oluşturur. Düşüncelerin akışı yarılarak oluşan aralıktan, gerçeğin içten doğan sezgisi yükselir.

SOLUK HALİNE GELME

Kişi, solunumu fark etmenin doruk noktasına ulaşma olayını Budist geleneğinde bulur. Böylece meditatör giderek "soluk haline geldiğini" hisseder. Bir zaman sonra ne süje,

ne de obje (soluk) vardır; sadece solunum olayının kendisi vardır. Bu da, Budistlerin "ben" ya da "benlik" (öz benlik değil, dünyevi benlik) yoktur şeklindeki inançlarına uygundur. Onun için soluyan "ben" yoktur, solunum vardır; gören "ben" yoktur, görüş vardır; işiten "ben" yoktur, işitiş vardır ve bu bütün duygular için geçerlidir. Soluk haline gelmek, doğal olarak yaşayışa, kendiliğinden, seçimsiz, Çinlilerin wu wei dedikleri bir yaşayışa götürür. Bu aynı zamanda faaliyet olmayan bir faaliyettir; çünkü bir benlik merkezinden yönetilmemektedir.

Tibetli bir Budist olan ve 1967'de İskoçya'da kurulan Samye Ling Tibet merkezini yöneten Chögyam Trungpa, meditasyon üzerine bir konuşmasında; solunumun sezgilenmesini, "şimdi ve burada" ile ilgilenerek uygulanan meditasyon şeklinde, ideal bir pratik olarak görür. "Kişinin içinde bulunduğu anın, Budist geleneğin içinde gelişmiş bir pratik olan solunuma konsantre olarak ya da buna benzer bir uygulama yardımıyla farkında olmasıdır," der. Bu, her soluk alış için ayrı ve özel olan "şimdi" kavramının geliştirilmesi üzerine kurulmuştur ve bu anı deneyimler. Her soluk diğerinden ayrıdır, tüm olarak görülür ve tümü ile hissedilir; herhangi bir görüntüleme şeklinde ve konsantrasyona yardımcı olarak değil, fakat tümü ile ve kusursuz olarak ele alınmalıdır. Çok aç bir insanın yemek yerken ne yediğinin farkında bile olmayışı gibi. Yiyeceğe öylesine oburca dalmıştır ki, kendini tamamen yaptığı işe vermiştir ve adeta aldığı tat ve hazla eşleşmiştir. Aynı şekilde, solunumda da bütün fikir, bu anı zamanında görüp yakalamaya, anlamaya çalışmaktır.

Daha önce pasif sezgi-farkında oluş, konsantrasyon mudur, değil midir sorusunu tartışırken Chögyam Trungpa'nın sözlerini tekrarladık ve eğer konsantrasyondur dediğimiz takdirde, buna zorlamasız niteliğinin eklenmesi gerektiğinin önerildiğini gördük. Bu zorlamasız konsantrasyon, solunumun düşünülmesiyle yapılan uygulamada çok belirgindir. Yukarıdaki pasajda "solunuma konsantre olmaktan"

söz edilirken "zorlamasız konsantrasyon" ya da "pasif sezgi" anlatılmak isteniyordu.

"Bu meditasyon, konsantrasyon geliştirme ile ilgilenmez, gördüğünüz gibi genellikle insan gerçekten konsantrasyon yapamaz. Eğer insan konsantre olmak için büyük bir gayret gösterirse, süje, üzerinde konsantre olacağı bir düşünceye ve aynı zamanda bunu daha hızlandıracak bir şeye ihtiyaç duyacaktır. Burada iki işlem vardır ve ikinci işlem kusursuz yapmayı sağlayan bir çeşit bekçidir. Bu kısım kaldırılmalıdır, aksi halde gerçekten konsantrasyon yapmak yerine, insanın konsantrasyon yaptığının farkında olarak daha çok kendini düşünmesi durumuyla karşılaşılır. Bu kısır bir döngü haline gelir. Demek ki insan, dikkatli olma gayretini -ki bu egodur- bırakmadan konsantrasyonunu geliştiremez. Öyleyse Samatha uygulaması, solunumun farkında olmak, solunuma konsantre olmakla ilgili değildir."

Chögyam Trungpa şöyle devam ediyor: "Solunumun kendisine gelince, evvelce de söylediğimiz gibi bu bir konsantrasyon konusu değildir. Fakat soluma duygusu ile bütünleşmeye uğraşmaktır. Başlangıçta biraz çaba göstermek gereklidir; fakat bir süre pratik yapıldıktan sonra sezgi, kolayca solunum hareketleri sınırında tutulabilir. İnsan, aklını özel bir gayretle solunuma vermeden, doğal olarak solunumu izleyebilir, soluğu hissetmeye çalışır. Genellikle soluk veriş soluk alıştan daha uzundur; bu kişinin soluk vermenin zaman ve genişliğini sezmesine yardım eder. Olağanüstülükten ve kutsal bir ayine katılıyormuş gibi duygusundan kaçınılması önemle önerilir. Kişi normal ve içinden geldiği gibi olmalı, sadece soluğu ile bütünleşmeye çalışmalıdır. Hepsi bundan ibarettir ve işe karışan ideler, analizler yoktur. Oluşan düşünceler, konular olmaktan çok düşünceler olarak görülmelidir. Kişi düşüncelerini engellemeye çalışmamalıdır fakat düşüncelerin geçici ve dikkati dağıtıcı niteliğini görmelidir. Bu düşüncelere kapılmadan fakat geri de çevirmeden, sadece görüp geçerek solunumun sezgilenmesine geri dönmelidir. Bütün amaç, her şeyi kabul etme yeteneğinin

geliştirilmesi, böylece kişinin herhangi bir şekilde karşı çıkma veya ayırdetme çabasına düşmemesidir. Bu, temel meditasyon tekniğidir ve gayet basit ve kesindir. İstemli bir çaba, kontrol etme girişimi, sakin olma uğraşısı olmamalıdır. Solunumun kullanılmasının nedeni budur. Solunumu hissetmek kolaydır ve kişinin kendini düşünmesine veya herhangi bir şey yapmasına gerek yoktur. Solunum her zaman yürürlüktedir, yapılacak şey sadece hissedilmesidir. Bu gelişmiş bir teknik veya acemilerin tekniği olarak sınıflandırılamaz.

İnsan, Tibetli öğretmenlerden daha ileri giderek, solunumun hissedilmesinin başlangıçta da zorlamasız olduğunu söyleyebilir. Hiçbir devrede 'çaba' yoktur. Sezginin kesintilere uğraması, meditasyonun bir parçası olarak kabul edilmelidir. Zamanla meditasyon derinleşir ve daha uzun süreler boyunca sadece solunum, yani olma hali'nden ayrılmayan kendiliğinden bir yükseliş ve alçalış kalır.

Meditasyonun, Sufiler arasında uygulanan teknikleri, diğer mistik geleneklerin pek çoğuna göre daha gizli kalmıştır, fakat Sufizm literatüründen anlaşıldığına göre, solunum düzeninin, ritminin ve izlenmesinin önemli bir yeri vardır. Solunum burada da prensip olarak karından idare edilmektedir.

Reşad Feld, "Sufi yolculuğu" olarak adlandırdığı çıraklık deneyimlerini "Son Engel" adlı eserinde anlatır. Mürşid Hamid, solunumla meditasyon üzerinde aşağıdaki öğütleri vermektedir:

"Önce sırtını dik tuttuğundan kuşkun olmasın, sonra soluğun yükseliş ve inişini gözle. Bunu başarabilmek, çok pratik yapmayı gerektirir ve pek az kimse bu çabayı göstermeye hazırdır. Sadece soluğu gözlemeyi başardığınız zaman sizi sürekli olarak başka yönlere çeken düşünceler tarafından devamlı olarak zorlandığınızı anlamaya başlayacaksınız; ve her ne kadar gerçekle yüzyüze gelmekten hoşlanmasak da, süreklilikten payımızın ne kadar az olduğu açıkça önümüze serilecektir. Fakat siz duygularınız, bedeniniz olmadığınız gibi, düşünceleriniz de değilsiniz, ama hâlâ

bu düşüncelerden kurtulup solunumunuzu gözlemekte zorluk çekiyorsanız, bunda bir yanlışlık yok mudur?"

"Bu soruyu sorarken, başımı kaldırıp gözlerinin içine bakıncaya kadar ellerimi sıkmaya devam etti. 'Dikkatle dinle' dedi, 've şunu hatırla; değişmez bir Ben'e kavuşana dek daima doğru yoldan saptırılmak tehlikesi içindesin. Solunumunu hissetmeyi öğrendiğin zaman, öz benliğin olan, derinliklerdeki bu varlığa ulaşmak için bir şansın vardır.' Üstat Sufi, bundan sonra bazen 'Ana Soluğu' olarak da adlandırılan bir solunum izlenmesi yöntemini öğretti."

"Kesinlikle omurganı dik tut ki, hayati sıvılar kolayca yukarı ve aşağı hareket edebilsin. Şimdi yediye kadar sayarak soluk al, bir sayılık duraklamadan sonra gene yediye kadar sayarak soluk ver. İkinci devreye başlamak için soluk almadan önce, bir kere daha bir sayana kadar soluk almadan durakla. Bu 7-1-7-1-7'nin çok kolay ve ritmik bir sayılışıdır. Eğer çok çalışırsan bu zamanlama çok geçmeden otomatikleşecektir. Şimdi bu ritmi benimle beraber uygula."

"Gevşeyipkendimi bu ritme bırakınca hafiflemeye başladığımı fark ettim. Hamid hâlâ ellerimi tutuyordu ve soluk alıp verirken karnının yükselip alçaldığını görüyordum. Gerçi bu ritm bana yabancıydı ve başlangıçta izlenmesi güçtü ama yavaş yavaş içimde bir şeyler uyanmaya başladı."

"Hamid, 'İyi, şimdi biraz daha güven, biraz daha gevşe, gözlerini kapat ve kendini yalnızca 'soluk olmaya' bırak' dedi. 'Bütün kavramları unut, kendini bu, hayat boyunca çarpan ve akan ritme terk et. Yedi kanunu olarak bilinen bu ritmi izlemekle, kendini, derinliklerinden yalnızca mükemmeli getirmeyi amaçlayan, uyumlu yaşam prensiplerinin bir parçası olarak bulacaksın."

ZEN'DE SOLUNUMUN GÖZLENMESİ

Solunumun izlenmesi ya da solunumun farkına varılması anlamında diğer bir deyim, soluğun gözlenmesidir. Gözleyiş, sözlük anlamıyla ele alınmamalıdır, çünkü soluk

alış ve verişin duygusal olarak algılanması anlamında kullanılmaktadır. Bu da bedenin özel bir bölümünde toplanır ya da toplanmaz: Bazen bu algı bağımsız olarak dalgalanır ve suyun yeni yataklar araması gibi kendi noktasını bulmaya bırakılır.

Alan Watts'ın "Zen Yolu" kitabındaki bu konuyla ilgili yazısı okunmaya değer:

"Zen, ister zazen (oturarak meditasyon), ister cha-nuyu (çay töreni), ister kendo (kılıç kullanma) yoluyla uygulansın, daima solunum şekline büyük bir önem verilir. Solunum yalnızca bedenin iki temel ritminden biri olmakla kalmaz, aynı zamanda içinde, kontrol ve kendiliğinden olan eylemlerin en belirgin özelliklerini gösterir. Zen ekollerinin başlangıcından çok daha önce, Hindistan Yogası ve Çin Taoizmi, solunumun gözlenmesini, 'olabildiği kadar yavaş ve sessiz olması için bırakın, zorlamayın' görüşüyle uyguladı. Solunum ve 'içini', 'özünü' anlama arasındaki fizyolojik ve psikolojik bağlantı henüz tamamen anlaşılmamıştır. Eğer insana 'mevcudiyet yerine oluşum', 'yapı yerine ritm' olarak bakarsak, solunumun yaptığı, devamlı olarak yaptığı bir şey olduğunu açıkça görürüz. Demek ki havayı akciğerlerde yakalamakla hayatı yakalamak el ele yürümektedir."

"Normal şekildeki solunum düzensiz ve endişelidir. Kişi havayı akciğerlerdeki tam devrini tamamlamaya bırakmak yeteneğine sahip olmadığından havanın bir kısmı tam dışarı verilemeden akciğerlerde kalır. Özgür olmaktan çok zorunlu olarak solunum yapar. Öyleyse, teknik soluğun tamamen dışarı atılmasının öğretilmesiyle başlar; bu da havanın sanki kurşun bir topmuş gibi göğüsten ve karından geçerek yere ulaşması gibi sıkışarak dışarıya verilmesine benzetilebilir. Ardından, soluk alış bir refleks olarak gelir. Hava aktif olarak içe çekilmez; sadece gelişine izin verilir ve ciğerler rahatça dolduğu zaman yeniden dışarı çıkmasına izin verilir. Kurşun topun hayal edilmesinin verdiği duygu, havanın itilerek dışarı atılmasından çok başkadır."

İnsan daha ileri giderek bu solunum şekline psikolojik

yönleri ile Zen'in ta kendisidir diyebilir. Yine de, Zen'in her yönünde olduğu gibi bu da, çaba gösterme nedeniyle engellenir ve yine bu yüzden soluma tekniğine yeni başlayanlar çoğunlukla, bilinçli bir kontrol uygulamadıkça, garip bir soluk alamama kaygısına kapılırlar. Fakat, Tao ile uyum içinde olma çabası, görme çabası, işitme çabası göstermeye gerek olmadığı gibi, solunumun da aynı şekilde ve daima kendini sürdüreceği hatırlanmalıdır. Bu, soluğu gözleyiş ve kendi haline bırakıştan başka bir egzersiz değildir ve kafada bir amaçla, zorunlu bir disipline giriş pratiği olarak uygularsanız çok büyük bir hata yapmış olursunuz. Meditatör özellikle düzenli, yumuşak ve zorlamasız soluk verme şeklinde, derin, karından solunumu öğreniyorsa bunda, kurşun bir topun göğüs ve karından inerek yere ulaşması hayali çok yardımcı olur. Bununla beraber, bu tip imajinasyonlar Zen meditasyonunda sık görülmez ve kendiliğinden karından solunum yerleşince bırakılır. Bundan sonra imajinasyon seyrek olarak ve solunumun, olması gerektiği gibi olup olmadığını kontrol etmek için uygulanabilir."

Bedeni solumaya bırakmanın getirdiği duygu, meditatörün, "yağmurun yağması" gibi kişisel olmayan bir anlamda soluklandırıldığını hissetmesi ya da soluk olmasıdır; ayrı zamanda beden her hücresinden süzülen, derisinin her gözeneğinden geçen hava kadar hafiflediğini hisseder. Böyle hafifleme süptilleşme olarak hissedilen ve Zen'de bedenden çekilme diye tanımlanan duygular, Doğu'ya ait destanlarda, rüzgârlara binip koşturan, yerden yükselip havalanan azizlerin, masal kahramanlarının doğuşuna neden oldu. Eğer solunumun farkında olunmasına fazlaca yer verdiysek bunun nedeni, bu uygulamanın bütün meditasyon yapanlara uygun oluşu ve meditasyonun birçok aşamalarında yararlı olmasıdır. Solunumla meditasyonun bütün şekilleri, derin bir zihin ve beden rahatlığı, hafiflik, sağlık, sükunet getirerek ve evrenin ritmi, yaşamın akışı ile bütünleşmeye, uyum sağlamaya yardım ederek etkili olurlar.

Bölüm 6

GÖRSEL MEDİTASYON

TEMEL TEKNİK

1. Gürültü, ses v.s.'nin dikkatinizi dağıtmayacağı bir yerde meditasyon uygulayın.

2. Hareketsiz, dengeli, dik ve rahat oturun.

3. Sessiz, yavaş ve düzenli olarak, burun deliklerinizden aşağı, karnınıza doğru soluyun.

4. Meditasyon süresince kalmak üzere, hoş ya da nötr bir görsel uyarı edinmek için rahat bir şekilde seçeceğiniz bir objeye bakın. Birkaç dakika sonra, gözlerinizi kapatıp zihninizde bu objenin hayalini canlandırın. Sıra ile gözleriniz açık olarak objeye bakabilir, sonra gözleriniz kapalı olarak onu imajine edebilir ve böylece devam edebilirsiniz. Bir zaman sonra meditasyon tamamen, sevilen bir objenin zihinde canlandırılışı haline gelebilir; bir çiçek, bir taş, bir dinsel resim ya da sembol, bir mandala veya yantra v.s. gibi. Meditasyon ilerledikçe zihindeki bu görüntüler de kusursuzlaşır.

5. Düşünceleri ve zihinden gelip geçen hayalleri de kapsayan bütün dikkat dağılmaları, yumuşak ve pasif bir tutumla karşılanmalıdır. Dikkatinizin meditasyon objesinden uzaklaştığını her sezişinizde, yumuşak ve pasif davranışınızı koruyarak, yeniden yavaşça geriye çevirin.

Meditasyon üzerinde konuşurken, dikkatin üzerinde toplanması ve devamlı bir uyarı sağlaması için bir obje gerektiği önemle belirtilmişti. Ve meditasyonla ilgili sezginin pasif ve zorlamasız olmasına değinilmişti Çevrenizde bulunan, bakışlarınızı yöneltip on dakika ya da daha uzun bir süre üzerinde tutabileceğiniz bir obje, görsel meditasyon için kullanılabilir. Aynı şekilde bir obje zihnen hayal edilebilir.

Öyleyse görsel meditasyon, gözler açık olarak ya da kapatılarak, ya da sıra ile ve belirli sürelerde açılıp kapatılarak uygulanabilir. Gözler kapalı olduğu zaman görüntü zihnimizde belirir, buna imajinasyon diyoruz. Meditasyon gözler açık olarak bir objeye bakmakla başlayabilir, fakat sonuna doğru, gözler kapatılarak şekil imajine edilebilir. Deneyimler ilerledikçe, zihinde yaratılan görüntüler çok ayrıntılı ve renkli olabilir. Görsel meditasyonda açık ya da kapalı gözler önünde tutulan şekil kolayca dalgalanır ve derin meditasyon safhalarına ulaşıldığında, gören ile görülen artık birleşir, bütünleşir. Pratik ilerledikçe görüntü de giderek kusursuzlaşır. İleri bir evrede, kusursuz bir şuurluluğa ulaşıldığı zaman berraklıktan da öte bir incelik kazanır.

BİR ÇİÇEĞE BAKIŞ

Tibetli Yogiler, pek çok objenin şekillendiği, oldukça karışık sahneleri hayal edebilirler. Ancak yeni başlayanlar için tek bir obje ya da bir objenin bir bölümü en açık ve kolay bir meditasyona götürür. Görsel meditasyonu destekleyen obje herhangi bir şey olabilir, fakat insanlar göze hoş görünen ya da nötr bir duygu uyandıran şeyleri seçmeyi yeğlerler. Çiçek, dikkati üzerinde toplamak için çok sevilen bir hedeftir. Vazoda ya da saksıda, içeride ya da dışarıda olabilir. Göz hizasında ve bir metre kadar önünde oturup sessizce soluyup, sükunetle bakışlarınızı çiçeğe yöneltip orada tutmalısınız.

İSTEĞE BAĞLI ÖN UYGULAMALAR

Meditatörün, meditasyon objesiyle ilgili bütün düşünceleri tükettiği, sonunda hiçbir ilişkisi olmadan objenin sadece kendisinin kaldığı bir Yogi konsantrasyon şekli (Sanskritçe, dharana) vardır. Çiçek örneğinde bu, çiçekle ilgili sorulabilecek tüm soruları sorup, verilebilecek tüm yanıtları vermek anlamına gelir. İsmi nedir? Görünüşü nasıldır? Ne

renktir? Mavi ya da sarı veya kırmızı demekle yetinmeyin, çok yakından inceleyin ve çeşitli renklerle renklendirildiğini, gölgelendirildiğini görün. Çiçeğin karakteri nedir? Her çiçeğin ayrı bir karakteri vardır. Çiçek büyümek için hangi ortamı seviyor? Nasıl büyümüştür? Bu günkü haline gelinceye dek, günler haftalar boyunca hangi evrelerden geçmiştir? Bu çiçeğe ileride ne olacaktır? Bu çiçekle müzik ya da edebiyat yönünden bir bağlantı kuruyor musunuz? Bir güle baktığınızda şu çağrışımlarda bulunabilirsiniz: "Rose Marie ve Picardi'de açan güller... ve Richard Strauss'un Güneyin Gülleri'nde gülü sunuşu vardır. Rose Marie (aslında Rose Fleming) Charles Dickens'in Oliver Twist'inde, Rose Dartle'da David Copperfield'de yer alır. Shakespeare'in Altıncı Henry'sinde, İki-Gül Savaşı'na girerlerken, Warwick'in beyaz, Suffolk'un kırmızı bir gülü kopardıkları bir sahne vardır. Cennette yetişen dikensiz güller vardır. (Jenesis iii, 18) Güllerin orijini üzerine birbiriyle yarışan öyküler vardır. Beytlehem'de bir Yahudi hizmetçi kız olan Zillah, işlemediği suçlardan dolayı haksız olarak yakılmaya mahkum edilmişti; fakat alevler, kendisi ile evlenmeyi kabul etmediği için kızı suçlandıran Hamvel'i yaktı ve Zillah'ın etrafındaki yanan odunlar kırmızı güllere dönüştüler. İslam geleneğine göre, Hz. Muhammed'in Miraç olayında, alnından düşen ter taneleri toprağa değince beyaz güllere ve sürdüğü atı Burak'tan düşenler ise sarı güllere dönüşür. Güllerle devam edecek olursak bunlara benzer pek çok şeyle karşılaşabiliriz.

Çiçekle ilgili düşünceler kataloğuna devam etmek usandırıcı olabilir; ancak bazı Yoga yazarlarının konsantrasyona başlamanın bu şeklini yararlı buldukları açıktır ve örnek olarak profesör Ernest Wood gösterilebilir. Fakat bunlar çoğunlukla Batılı yazarlardır ve yöntem Doğulu meditasyon ekollerinde pek görülmez. Ben Yoga'da bu uygulamayı açıklamak için, çiçek yerine bir elmayı örnek olarak seçtim. Ancak şunu kabul etmeliyim ki, bu teknik başlangıçta birkaç meditasyon için herhangi bir obje ile yararlı olabilirse

de, sonuçları sıkıcı ve mekanik olmaya başlar. Eğer gerginlik varsa, meditasyonun yararlı olamayacağını açıklamıştık. Başlangıçtaki soru sormalar zorlamalı olabilir, yine de tembelliğe kapılmadan, yeterince denenmelidir. Bu yöntem, Bölüm 8'de anlatılan, egonuzun kabuklarını soyma ile benzerliklere sahiptir. Okuyucu bu yöntemi kolay ve yararlı bulursa kullanmalıdır. Konsantrasyon entelektüel yaşamda çok yararlı bir yetenektir ve bu egzersizle gelişebilir. Fakat görsel meditasyona yardımcı olmak yönünde bazı kimselere diğerlerinden daha fazla hizmet edecektir. Bu diğerleri de, tekniğin isteğe bağlı bir başlangıç tekniği olmasının verdiği güvenceyle rahatlayabilirler.

TEMEL UYGULAMA

Pasif sezginin esas aşaması, çiçeğe ya da diğer bir objeye, başka düşünce ve hayaller -hatta obje ile ilgili olsalar bile- karışmadan, uzun süre rahat bir bakışla bakmayı sürdürmekle gelir. Dikkat dağılmaları diğer meditasyon şekillerinde olduğu gibi kaçınılmazdır, beklenmelidir, kabul edilmelidir. Sessizce oturup, enerjinizi toplayıp, dikkatinizi çiçeğe yöneltmeniz de bir çeşit 'dharana'dır ve önceki egzersizden daha mükemmel bir şekildir. Çiçekle, bütün dikkatinizi toplayarak tam anlamıyla ilgilenirseniz, birkaç dakikalık bir meditasyondan sonra, şekil ve renk üzerindeki sorulara verilen yanıtların şaşılacak kadar ayrıntılı olduğunu göreceksiniz. Ve çiçek, araştırıcı ve analizcilerin başaramayacakları bir şekilde tanınır. Kusursuz bir sezgiyle yapılan meditasyondan sonra kişi, "evvelce bir çiçeğe hakikaten hiç bakmamışım!" der. Aynı şey, bir elma, bir yaprak, bir çimen, bir çakıl taşı ya da bir düğme için de geçerlidir. Bakılan objenin varlığı çok etkileyicidir. Zen Budistler'in dedikleri gibi, kendi "oluşunda" ya da kendi "gibiliğinde" görülür.

Gözünü dikmek ve zorlamaktan kaçınmak çok önemlidir; gözleri dikmekten çok bakmalıdır. Yüz adalelerini özellikle göz çevresindeki adaleleri gevşetmek de çok önemlidir.

Rahat fakat uyanık olan dikkat, seçilen obje üzerinde tutulmalıdır. Dikkat dağıldığı zaman, yavaşça geri getirilip objeye yönlendirilmelidir.

BAKMAK VE İMAJİNE ETMEK

Gözler, yorulduklarını gösteren ilk belirtiden sonra birkaç dakika için kapatılmalıdırlar. İndirilen göz kapağında objenin bir görüntüsü belirebilir. Bir çiçek ya da seçilen bir objeye, gözleriniz açık halde rahat ve zorlamasız olarak bakmaya alıştıktan sonra, sıralamalı yönteme geçebilirsiniz; bu yöntemde, gözleriniz sırayla bir-iki dakika açık, bir-iki dakika kapalıdır. Bu açıp kapama zinciri, meditasyona ayrılan süre dolana dek uygulanır. Göz kapaklarınız kapalı olduğu sürece objenin görüntüsünü zihninizde tutmaya çalışmalısınız. Görüntünün zaman zaman kaybolacağı beklenmeli ve kabul edilmelidir. Asıl görüntünün yerini, diğer düşünce ve hayaller veya başka dikkat dağıtan şeyler aldığı zaman, kafanızdaki sinema salonunu karartın ve meditasyonla ilgili imajı yeniden perdeye getirin. Çalışmalar ilerledikçe bu kendiliğinden olmaya başlar.

Bu sıralamalı yöntem, bir objeyi bütün meditasyon süresince imajine edebilme yeteneğini kazandırır. O zaman, sahici bir objenin varlığı sizin için şart olmayacaktır. Bu duruma ancak aylarca gözler önünde sahici bir objenin bulunmasıyla yapılan çalışmalardan sonra ulaşılabilir.

BİR MUM IŞIĞINA BAKIŞ

Kapkaranlık bir zemin karşısında duran bir mum alevi, imajine edilmesi en kolay olan bir görüntüdür. Yeni başlayanlar bile bunu, kısa süre içinde başarabilirler. Birkaç hafta karanlık bir odada yanan bir mum karşısında otururak pratik yapılırsa bu daha da kolaylaşır. Odada herhangi bir hava akımı olmamalıdır. Titreşmeyen bir ışığa bakmak, zihinsel bir düzen ve denge getirir. Bakışlarınız da, bak-

tığınız alev kadar hareketsiz olmalıdır. Çoğunlukla gözlerinizi kapatınca imaj belirir. Kısa bir süre içinde alevi belirgin bir biçimde imajine edebilme yeteneğine erişmelisiniz.

Hintli Yogiler bu deneyimi "trataka" olarak adlandırır ve görüşü, algıyı kusursuzlaştırdığını söylerler. Bu altı kriyas ya da 'arınma ödevi'nden biridir. Mum yerine herhangi bir parlak obje kullanılabilir. On beş mumluk renkli bir ampul mumun yerini alabilir. Ramamurti Mishra, "Yoga'nın Esasları" adlı eserinde, dikkati mavi, düşük vatlı bir ampul üzerinde toplamaktan söz eder. Fakat, bir elektrik ampulü, hem ışık hem de ateş sembolü olan alevin taşıdığı anlama sahip değildir.

Hindular ve Budistler eski gelenekleri izleyerek, görsel meditasyonu toprak, su, ateş ve hava gibi elemanlardan her biri üzerinde uyguladılar. Budizm'in Theravada ekolünde bunlar kasina meditasyonları olarak adlandırılırlar.

KASİNA MEDİTASYONLARI

Uzun bir tarihi olan kasina meditasyonları, M.S. dördüncü yüzyılda Seylan'da Budizm'e dönen bir Brahman olan Buddhagosha tarafından Vissuddhimagga "Safiyet Yolu" adlı eserde derlenip anlatıldı. Buddhagosha ilk Budist yorumlayıcısıdır. Theravada ekolünün doktrin ve deneyimlerinin dayandığı Pali metinlerinin yorumlayıcısı olan Paravahera Vajiranana Mahathera'nın "Budist Meditasyonunun Teori ve Pratiği" adlı kitabında da aynı konunun özeti yer alır.

Kasina aracı ya da görsel meditasyonun objesi, meditatörün oturduğu yerden iki metre kadar ileride, göz hizasında duvara asılır ya da alçak bir masa üzerine konur. Disk şeklindeki araç aşağı yukarı yirmi sekiz santim çapında olmalıdır. Bu sayılar yaklaşık olup, kesin olarak uygulanmaları gerekmez. Görünürdeki uygun objelerden herhangi biri meditasyon için kullanılabilir.

Sükunetle ve gözler yarı kapalı olarak kasina aracına bakılır. Rahatlıkla ve gözler tam açık olarak da bakılabilir;

bazı meditatörler gözleri yarı kapalı tutmayı yorucu bulabilirler. Sonra gözler yavaşça kapatılarak obje imajine edilir. Orijinalin tam bir kopyası kusursuz olarak imajine edilene dek gözler sırayla açılır ve kapanır. Sonunda, deneyimli meditatör için imaj "ruhsallaşır", yani kaba halinden çıkarak incelik ve kusursuzluğa ulaşır. Bu "ruhsal imaj" açık ya da yarı açık gözle görülen kasina aracının kusurlarına sahip değildir.

Kasina, tüm ya da bütün anlamına gelen bir Pali sözcüğüdür. Diğer bazı Pali sözcüklerinin anlamları da bilinmelidir. Bunlar geçtiğimiz paragraftaki eylemlere işaret ederler. Nimitta, "işaret, nişan" anlamına gelir. Parikamma-nimitta "meditasyon objesi" demektir. Meditasyon derinleştikçe zihindeki imaj da giderek kusursuzlaşır, renk ve şekil yönünden en üst seviyeye ulaşır. Bu imaj zihinde, sembolize ettiği nitelik ya da elemanın bir simgesi olarak kalır.

Görsel meditasyonda, insanı bir bilinç değişimine, farklı bir bilinç haline yöneltmek için on değişik kasina aracı kullanılır. Bunlara Budistler Jhana (Sanskritçe'de dhyana) adını verirler. Bunlar, dört eleman: toprak, su, hava, ateş - dört renk: mavi, sarı, kırmızı, beyaz - ışık ve mesafedir. Meditatör, bakmanın ve imajine etmenin yanında sessizce meditasyon objesinin adını tekrarlayabilir:'toprak','su' gibi...

1. Toprak - kasina

Meditatör, görmeyle ilgili dikkatini bir toprak diske vermelidir. Bu araç açık kahverengi bir toprak parçası olup, düz bir taşla yuvarlatılarak üstü düzgün bir disk şekline getirilmiştir. Bu amaçla kullanılan toprak tamamen yoğrularak ot, kök, kum, taş v.s.'den arındırılmış olmalıdır. Kasina diski ayrıntılı olarak görülebilecek bir uzaklıkta olmalı, fakat yüzeyindeki kaçınılmaz bazı pürüzlerin görülebileceği kadar da yakın olmamalıdır.

Şimdi amaç, kasina diskinin "ruhsal imajını" geliştirmektir. Bunu yapabilmek için kişi, sakin ve hareketsiz oturup, uzun bir süre diske bakarak konsantre olmalıdır...

Gözlerini yarı açık tutarak diske sakin ve rahat bir şekilde, sanki aynada kendi yüzüne bakıyormuş gibi bakmalıdır... Bir süre sonra gözlerini, içinde ruhsal imaj gelişene kadar, yüz defa, bin defa açıp kapamaya başlayabilir. Artık imaj kendisine, gözleri kapalı olduğu zaman da, açık olduğu zamanki kadar ayrıntılı olarak görünecektir. Bu noktada meditatör kısa bir süre için, meditasyon yaptığı yerden ayrılarak imajın başka bir yerde de kendisine bağlı kalıp kalmadığını denemelidir. Bu egzersiz yardımıyla sonunda, tamamen içinde var olan ve üzerinde, kasina diskinde bulunan kusurlardan hiçbiri bulunmayan bir kopya yaratmayı başarır. Bu, toprak ve diğer elemanların niteliklerinden uzak, dolunay kadar parlak ve kusursuzdur.

En önemli nokta, kişinin kendisine sürekli olarak arkadaşlık edecek böyle bir meditasyon imajını yaratabilmesidir. Üzerinde kasina egzersizlerinden birinin işleneceği bu imajın ne olacağı düşüncesi ikinci plânda kalır. Uzaktaki sürülmüş bir tarla, kabartılmış bir bahçe sınırı, oturduğunuz odada önünüze konan bir saksı dolusu toprak... Bunlardan bir tanesi toprak kasina olarak kullanılabilir.

Yukarıda anlatıldığı şekilde, zihinde bir meditasyon imajı yaratıp her zaman için hazır bulundurmak, geri kalan dokuz kasina aracı için de kullanılabilecek bir yöntemdir.

2. Su - kasina

Tercihen yağmur suyu ya da kaynak, dere, göl veya denizden alınmış su ile bir tas doldurulur. P.V. Mahathera şöyle der: "Eğer su hareketli ise ya da içinde küçük kabarcıklar varsa bunlar uggaha-nimitta (kopya imaj)'da da belirecektir. Ama patbhaga-nimitta (imaj ötesi) hareketsiz ve gökyüzüne yerleştirilmiş bir ayna gibi olacaktır.

3. Ateş kasina

Bir mum ışığı, bir ateş, bir lamba, bir ocağın alevi, güneş... P.V. Mahathera şöyle der: "Bir mürit sıradan, yani bu amaçla hazırlanmamış bir ateşten nimitta yaparsa, ister

yanmış bir odun parçası, ister yanan bir kömür, kül ya da duman olsun, aracın kusuru da belirecektir. Ama bir kere patibhaga-nimitta oluşursa, kırmızı bir battaniye, göğe yerleştirilmiş altın bir yelpaze ya da sütun gibi görünür.

4. Hava kasina

Rüzgârı doğrudan doğruya göremezsiniz, fakat rüzgârla sallanan bir şeye bakabilirsiniz. Bir ağaç tepesi, bir bayrak, bir uçurtma, bulutlar, suyun yüzü, bir sazlık, bir ot, bir tüy, bir parça yün, ipte asılı bir mendil, bir perde... Rüzgârı, hareketi başlattığı, dokunma noktasında gözlemeye çalışın. P.V.Mahathera şöyle yazıyor: "Bu meditasyonda uggaha-nimitta, ocaktan yeni indirilen pirinç lapasından yükselen buhar gibi titrek görünür. Fakat patibhaga sallantısız ve kesindir.

5. Mavi kasina

Mavi olan her şey. Mavi çiçek ya da çiçekler; mavi kumaş parçası, mavi metal, mavi taş, mavi boya, mavi gök, mavi deniz, mavi göl, mavi tepeler ve dağlar... Bazı Budist meditatörler özel olarak hazırlanmış mavi bir disk kullanırlar. P.V.Mahathera, "Yeni başlayanlar bir buket mavi çiçek almalı ve bunları bir sepete ya da yuvarlak bir tepsiye, yuvarlak mavi bir obje oluşturacak şekilde, polenleri ve saplarının gözükmemesine özen göstererek yerleştirmelidirler," diyor. Kopya imaj, orijinal sembolün renk değişiklikleri ve izler gibi kusurlarını taşır fakat imaj ötesi bütün kusurlardan arınmış, mavi mücevherden yapılmış bir yelpaze gibi parlak ve temizdir.

6. Sarı kasina

Sarı olan her şey. Sarı bir çiçek, sarı yaprak, sarı saman, sarı kumaş, sarı kâğıt, sarı oyuncak...

Meditasyonu yukarıda mavi kasinada anlatıldığı şekilde uygulayın.

7. Kırmızı kasina

Kırmızı olan her şey. Kırmızı bir çiçek, kırmızı bir toprak, kırmızı kumaş, kırmızı bir ampul, kırmızı boya...

Meditasyonu yine mavi kasinada olduğu gibi uygulayın.

8. Beyaz kasina

Beyaz olan her şey. Kar tanesi, pamuk, beyaz ipek, beyaz bir taş, tebeşir, kâğıt, dalgaların köpükleri...

9. Işık kasina

Camdan, ağaç yaprakları arasından, duvardaki çatlaktan gelen ışık; suyun üzerine ya da duvara vuran güneş veya ay ışığı; bir lamba, bir mum, bir fenerden duvara düşen ışık; güneşle aydınlanan bir bulut, parlak bir obje...

Mistikler arınmış bir bilinç ve aydınlanma deneyimini anlatmak için parlak ve berrak ışığı başta gelen sembol olarak kullandılar.

10. Mesafe kasina

Pencere aralığı, duvardaki delik, kapı aralığı, binalar arasındaki aralıklar, anahtar deliği, gece gökyüzü...

Orijinal imaj ve kopya imaj sınırlıdır, fakat imaj ötesinin sınırı yoktur. Bu "bilinç (şuur) alanına bakıştır (Sanskritçe'de, cidakasha). Mesafe kasina üzerinde düşünülmeye değerse de, bunu meditasyon uygulama sırasında yapmamalıdır.

Tekerleğin göbeğini otuz çubuk paylaşır,
Ortadaki deliktir onu yararlı kılan.
Bir testi yaparsın çamurdan,
İçindeki boşluktur onu yararlı kılan.
Kapılar, pencereler oyarsın odaya,
Oyuklardır, onu yararlı kılan.
Varoluşun yararlarına sahibiz.
Ama bir yandan da,

Varolmayışı (hiçliği) kullanırız.

Tao Te king
(Ch'u Ta-kao'dan çeviri.)

ANLAMLI SEMBOLLER

Kasina araçları birer semboldürler. Toprak, su, ateş ve hava olarak tanımlananlar elemental kudrete sahiptirler. Işık ve mesafe olarak tanımlananlar bilinç gelişimine yardım ederler. Renk olarak tanımlananlar ise ruhun titreşimlerini yükselterek bilinci etkilerler.

Dikkatin toplanacağı anlamlı bir görsel meditasyon sembolü seçmekle, meditasyonun derinliğine ve rezonansına katkıda bulunulabilir. Diğer gerekli şartlar var olduğu sürece herhangi bir görsel uyarının, görsel meditasyon için obje görevi yapabileceği doğrudur. Fakat anlamlı şekiller - meditatör için anlamlı- sezgiyi uyarma ve daha uygun bir atmosfer yaratma kudretine sahiptirler. Anlamlı soyut biçimler de vardır ve bunlar içten, derinden gelen yankılar uyandırırlar. Deneyimli sanatçılar bu anlamlı biçimleri, yaptıkları resimlerde kullanırlar. Bunlara doğada da rastlanır; bir ağaç, bir çiçek, bir kaya, bir tepe v.s. nin görüntüsüne çekiliriz. Sanatçıların doğadaki anlamlı biçimleri bulmakta özel bir yetenekleri vardır. Bu konuda yetenekli olan mistikler, her nereye gitseler, etraflarında bunları bulur ve görürler.

Semboller, çok az ya da hiç rezonansı olmayan işaretlerle karıştırılmamalıdır. İşaretler yalnızca anlatmak istedikleri objeyi ya da konuyu gösterirler o kadar. Tam bilgiyi kısaltılmış bir biçimde iletirler, kısaca söylenmesi gerekeni söylerler. İşaretlerin kesin anlamları vardır. Semboller, sembolün sözcük anlamının ötesinde ölçüsüz bir anlam zenginliği gösterirler. Bir sembol, onunla ilişkimiz kesildikten sonra uzun süre kendini duyurmaya devam eder. Bir sembol, ilişkimiz kesildikten uzun süre sonra dahi üzerimizdeki etkisini sürdürmeye devam eder. Eğer önceki bölümlerde an-

latılan ve meditasyon sezgisi tam başlamadan önce, bütün düşüncelerin tüketilmesi amacına dayanan hazırlık yöntemini kullanmıyorsanız, görsel meditasyon sırasında, ilişkileri ve olası bütün anlamları düşünemezsiniz. Sembolün anlamını düşünmeden de bu anlamın görünmez tesiri meditatörün bilincini etkileyecek güçtedir.

J.J.Bachoen, sembolün güzelliği ve kudreti hakkında şöyle yazıyor: "İnsan dili, yaşam ve ölümün birbirini izleyişini ve varolmanın ilahi beklentilerinin uyandırdığı düşünceleri anlatabilmek için çok yetersizdir. Sadece sembol bir anlayış uyandırabilir, konuşma ise ancak açıklayabilir. Sembol, insan ruhunun derinliklerine hitap edebilir; konuşma ise bir seferde, bir tek düşünceyi ifade edebilir ve yumuşak bir esinti gibi anlayışın yüzünü okşar geçer. Sembolün amacı içe dönüktür; konuşma ise yüzeyseldir. Yalnızca sembol çok değişik elemanları aynı potada birleştirebilir; lisan, özelliklerle tek tek ilgilenir. Sözcükler sonsuzu sınırlandırır; semboller ise anlayışı sınırların ötesine, ölümsüzlüğün sırrına erişilen dünyaya götürür."

RUHANİ DUYGULAR

Dindar kişiler, bazı obje ve şekilleri nurani bulurlar; bu, insana öz varlığına ulaştığı duygusunu veren, cazibe ve huşunun kaynaştığı bir duygudur. Mistikler, insanın anlayışının ötesinde olan bu duyguyu, bunu yaşamamış olanlara anlatabilmek için sembolik bir anlatım ve şekillerden yararlanırlar.

Aziz Augustine, "İtiraflar" adlı yazısında şöyle der:

"Seni sevdiğim zaman neyi seviyorum? Bedenin fiziksel güzelliğini değil, mevsimin çekiciliğini değil, ışığın gözlerimize hoş gelen parlaklığını değil, çeşitli şarkıların büyüleyici melodilerini değil, çiçeklerin, tatlı, baharatların keskin kokularını değil: Tanrı'yı sevdiğim zaman, sevdiğim bunlar değildir. Yine de Tanrı'yı severken, bir çeşit ışığı, bir çeşit sesi, bir çeşit kokuyu, bir çeşit yiyeceği, bir çeşit kucaklamayı da

seviyorum."

Hristiyan ve İslâm mistikler için en üstün deneyim, vecit haline ulaştıkları zamanki değişik bilinç halidir.

Işık; mistik bilinç, aydınlanma ve kutsal varlıklar için kullanılan en yaygın semboldür.

"Işık hayatının efendisi olmadıkça, hiçbir varlıkta alçak gönüllülük, iyilik severlik ve merhamet olamaz. Işığın sırrıyla aydınlanmadıkça, sesler yumuşak değildir, çiçekler ve reçinelerin tadı yoktur, bitkiler ve meyveler büyümez."

"Ruhta, zihinde ve bedende, hoşa giden, hayran eden, yüce ve parlak olan her şey, cennette ve dünyada, doğaüstü ışığın kudretinin sonsuz harikalarını yansıtmalarındandır. Cehennemin, doğaüstü ışıktan yoksun olmaktan başka bir derdi, korkunçluğu yoktur. Ve doğaüstü ışık, iyiliklerini bu dünyaya güneş yoluyla akıtmasaydı, bütün dünya karanlığın felâketleriyle dolu olmaz mıydı?" (Sevginin Ruhu, 26)

Bhagavad Gita XI, 12 Kutsal Ruhu "Bin tane güneşin ışığı" na benzetir. Ve Mundaka Upanişad, evrensel bilinç ya da ruh üzerine şöyle der: "Güzel, altın bir kın içinde, paslanmaz, parçalanmaz, parlak ruhu saklar.

Onu ne güneş, ay, yıldızlar ne de ateş veya şimşek aydınlatamaz. O parladığı zaman, her şey parlamaya başlar. Dünyadaki her şey onun ışığını yansıtır."

Işık imgelemeleri, pek çok geleneklerin mistik literatürünü aydınlatır.

Mistikler, vecit haline ulaştıkları zaman parlak bir ışık gördüklerini ve bu ışığa kuvvetli bir ısının eşlik ettiğini bildirirler.

YANTRALAR VE MANDALALAR

Doğulu sanatçılar, görsel meditasyon için anlamlı bir konsantrasyon sağlamak amacıyla özel şekilli semboller oluşturdular ve bunlara 'Yantralar' ve 'mandalalar' dediler. Bunların en çok gelişip kullanıldıkları alan Hindistan ve Tibet'in Tantrik Yogası olmuştur. Tantrik yogiler görsel sem-

bollere, "Ben'i yansıtan ayna" düzenleri olarak bakarlar ve zihne ne ekilirse, büyüyüp çiçekleneceğine inandıkları için, bunlara "tohum" (Sanskritçe, biju) derler.

Yantra "enstrüman" anlamına gelen bir Sanskritçe sözcüktür. Yantraların anlamları kavrandıktan sonra, etkilerine duyarlı olan meditatörlerin bilinçlerini yönlendirecek kudrette diyagramlar olduklarına inanılır. Bunlar çizilmiş, boyanmış, oyulmuş, kum veya topraktan yapılmış bir şekil olabilir En karakteristik olan desende, yalnız bir daire veya bir daire, kenetlenmiş üçgenler ve bir kare bulunur. Daire evreni veya Mutlak'ı gösterir; kenetlenmiş üçgenler mistik birliği anlatır, kare ise topraktır. Meditasyon yapan kişinin bilinci, çoğunlukla, yantranın, varoluşun özünü gösteren bir noktanın bulunduğu (Sanskritçe, bindu) merkezine yönelir. Böylece meditatör, Ben'in evrensel bilinçle aynı olduğu, varoluş alanında yolunu bulur. Evren bir yantra olabileceği gibi, mikro kozmos olarak görülen insan bedeni da yantra olarak düşünülebilir.

Mandala, bir çeşit yantradır. Mandala "daire anlamına gelen bir Sanskritçe sözcüktür. Daire çok yüksek bir evrensel semboldür. Bir daire, tam, bütün, başı ve sonu olmayan bir şekildir. Pek çok kültürlerde kutsalı, evreni, cenneti, kozmik bilinci, kusursuzluğu, varoluşun bütünlüğünü gösterir.

Mandalalar çoğunlukla bir daire içinde bulunan diyagramlar ve resimlerdir. Çoğunlukla ortasında toprağı temsil eden bir kare bulunan, konsantrik daire ve şekillerden oluşurlar. Meditatöre üç boyutlu olarak gözükürler ve kişi bunları bilinci içerisinde inceler. Mandala düz bir yüzeye yapıldığı zaman meditatör adeta onu delip geçerek merkezinde meditasyon yapar, mandala ile birleşme yolu arar ve meditasyon sırasında çevreden merkeze doğru ilerlerken, içerdeki desen ve sembollerle aynılaştığını algılar.

En ünlü mandala Budist Hayat Çarkı'dır; varoluşun dönen çarkı. Mandala en zengin, en renkli ve en görkemli aşamaya Tibet Tantrik Budizmi'nde ulaşır. Tibet mandala-

ları barok üslubu, görkemli desenleri ve parlak renkleriyle kudretli ve zengin bir sembolizm oluştururlar. Ayrıca bunlar değerli birer sanat eseridir. Renkler meditatörün psikolojisini etkileyecek ve sembole uyacak şekilde seçilmiştir. Kırmızı; kuvvetli bağlılığı, sarı; ruhsal gelişme ve olgunluğu, altın rengi; ruhsal zenginliği, gök mavisi; sonsuzluğu sembolize eder.

Budist ve Hindu mandalalarında lotüs çiçeği çok rastlanan bir semboldür. Lotüs, aydınlanmanın sembolüdür. Lotüsün kökleri çamurdadır, fakat çiçekleri suyun üzerinde açıp güzelliklerini sergilerler. Hindular'ın yaratıcı tanrısı Brahma, evreni yaratırken bin yapraklı bir lotüsün ortasında durmuştur denir. Budist efsanesine göre, Buda doğduğu zaman sekiz tane geniş yaprağı olan bir lotüs topraktan fışkırmıştır. Buda bunun ortasına dikilip, on doğrultuda uzaya bakmıştır - sekiz yaprak doğrultusunda, ayrıca yukarı ve aşağı doğru.

Doğu'da mandalanın, meditatör ile sonsuzluk arasında bir köprü olduğuna inanılır.

Tibet mandalaları üzerine bir kitap olan "Mandalanın Teori ve Pratiği" kitabında Prof. Guiseppe Tucci bunlara "psiko-kozmo bilim" der. Bunlar, kuvvetlerin evrende ve içimizde oynadığı gizli rolü açıklayarak, insanı, anlayışını yenilemeye yönlendirirler. Mandala teorileri Hindistan'da doğmuş ve Tibet'e götürülmüştür. Zamanla Hindu ve Budist mandalaları arasında şekil, desen ve kapsam yönünden farklılıklar oluşmuştur. Fakat Prof. Tucci'nin söylediği gibi "bütünü ile spiritüel taban aynıdır, zamandan sonsuzluğa yol bulma özlemi, bütünlüğünü kazanması için varlığa yardım etme amaçları aynıdır."

Çinliler'in geleneksel bir mandalası daha vardır. Çinliler'in T.L.V. aynaları olarak bilinir, çünkü süsleri büyük harf T.L.V' ye benzer bir mandaladır. Merkezinde kutup yıldızı, dünyanın ekseni, yegâne bütünlük veya Tao vardır. Dışında toprağı gösteren kare ve cenneti gösteren bir dış daire vardır.

Meditasyon

Bir vazonun veya tabağın üzerindeki süsler, bu kullanışlı objeleri yantra veya mandalalara çevirebilir. Örneğin Taoist sanatçılar tabaklar üzerinde, Ch'i veya kozmik enerjiyi sembolize etmek için kareli desenler kullanarak bunları görsel meditasyon için anlamlı bir hale getirdiler.

Sanatçı için bir yantra veya mandala yaratmak temelde bir meditasyon davranışıdır. Aynı şekilde hattatlık da Taoizm, Zen ve Sufi anlayışına göre hem sanat, hem de meditasyondur.

Peter Freuchen, "Eskimolar'ın Kitabı" adlı eserinde, Eskimolar'ın kayalara kazınmış mandalaya benzer resimler karşısında meditasyon yapışlarını anlatır. Bu desenlerin yapılması da başlı başına bir meditasyon olup, günlerce sürebilir. Eskimo, büyük yumuşak bir kayanın karşısına oturur ve sert ufak bir taşla, gözlerini üzerinden ayırmadan kayayı oyar.

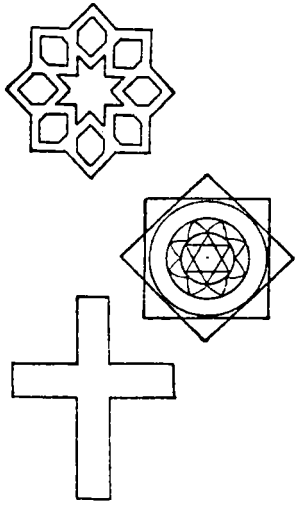
Japonya'da Şingon Budist tarikatı mandalalar üzerinde meditasyon uygular. J.M.Riviera, "Tantrik Yoga, Hintli ve Tibetliler" adlı kitabında: "Şingon ekolü, meditasyonda daireleri evreni gösteren semboller olarak kullanır" diyor. Sanskrit alfabesindeki harfler belirli yerlere konarak bu görüntünün yaydığı psikolojik etkiye konsantre olunur. Bu mandalalarla, Tibet meditasyon resimleri arasındaki benzerlik çok belirgindir.

İsveçli psikiyatrist Dr. Carl Gustave Jung, mandalaların bazı hastalarının rüyalarına girdiğini, bazı hastaların da yaptıkları resimlerde bunları çizdiklerini gördü. Hastaların mandalalarla ilgili bir ön bilgileri yoktu. Dr. Jung, dairelerin, psişik sağlığın örnek sembolleri olduğu görüşüne yöneldi. Eflâtun'un "psişe yuvarlaktır" demiş olması çok ilginçtir.

Uygulama:

Mümkünse, yantra veya mandalayı, merkezi gözünüzle aynı hizaya gelecek şekilde koyarak önüne oturun. Size olan uzaklığını, büyüklüğüne göre ayarlayabilirsiniz. Bakışlarınız

şeklin merkezinden kenarlarına ve tekrar merkezine kolaylıkla dolaşabilmelidir. Hareketsiz oturun. Yüz adaleleriniz, özellikle gözlerin çevresindekiler gevşemiş olmalıdır. Eğer daha rahat bakmanıza yardımcı oluyorsa gözlerinizi yarı kapatın. Bakışlarınızı orta noktaya dikin, sonra yavaşça desenin kenarına doğru hareket ettirin. Bakışlarınızı gezdirirken, yantra veya mandalada bulunanları düşünmeden izleyin. Sonra bakışlarınızı gene yavaş yavaş aksi yönde kenardan merkeze getirin. Bakışlarınızın dışarı, sonra içeri doğru olan bu hareketini tekrarlamadan önce birkaç dakika için gözlerinizi kapatıp dinlendirin. Bakışlarınızın dışarı ve içeri doğru geliş ve gidişini birkaç kez tekrarladıktan sonra dikka



Şekil 6Yukarıdan aşağıya:
Sufi, Hindu ve Hristiyan meditasyon desenleri

tinizin kolayca şeklin merkezinde toplandığını göreceksiniz. Merkeze bakış süresini giderek uzatmalısınız.

Yine, daha önce anlatılan trataka ve kasina meditasyon uygulamalarında anlatılan prensipler izlenmelidir. Yantra veya mandala, kapalı gözler ardında imajine edilerek incelenebilir. Giderek bu kopya imaj orijinali kadar hakikileşecek ve nerede olursanız olun, onu canlandırabileceksiniz. Bu şekilde kusursuz bir imaj "imaj ötesi" oluşacaktır. Bunun oluşması imajine edişin zorlamasız oluşuna bağlıdır.

Yantralar ve mandalalar çoğunlukla, desenleri içinde Sanskrit alfabesinden harfler de bulundururlar ve görsel olarak bunlar üzerinde uygulanan meditasyona mantralar da eşlik eder. Yantralar bakmak, mantralar dinlemek içindir. Bir mantra tekrar tekrar söylenebilir, bir yantra veya mandala'ya ise gözler açık olarak bakılabilir ve gözler kapalı iken imajine edilebilir. İkili uygulamanın dört kombinasyonu vardır:

1- Yantra veya mandalaya gözler açık olarak bakılırken, mantra sesli olarak tekrarlanır.

2- Yantra veya mandalaya gözler açık olarak bakılırken, mantra sessiz olarak tekrarlanır.

3- Yantra veya mandala gözler kapalı olarak imajine edilirken, mantra sesli olarak tekrarlanır.

4- Yantra veya mandala gözler kapalı olarak imajine edilirken, mantra sessiz olarak tekrarlanır.

Dördüncü kombinasyon en mükemmel ve gelişmiş uygulamadır.

KARMAŞIK İMAJİNASYONLAR

Tantrik meditasyonda imajlar, çoğunlukla olağanüstü karmaşık aşamalar gösterirler. Karmaşık mandalalar, gözler kapalı olarak bütün ayrıntılarıyla imajine edilmekle kalmazlar fakat içinde aktif bir psiko-dramanın toplandığı kalabalık sembolizmin anlaşılmaya başlamasına yardımcı olurlar.

J.M.Riviera diyor ki: "İnsan Tibet' te meditasyon daireleri veya 'kyilkhor' denilen bazen çok geniş olan ve toprağa renkli tozlarla çizilip, tütsü çubukları ve hamurdan yapılmış ilahlarla süslenmiş diyagramlar bulur. Bu diyagramlar üstatlar tarafından müritlerine, zihni konsantre eden bir ' ten' olarak verilir ve zihin bunun içine gömülerek kimliğini bulabilir.

İnsanın ve kozmosun kuvvetlerini sembolize eden ilahlar dışarı çıkarak kyilkhor'a ve meditatörün bedenine girerler. Mürit ile mental yaratılışı arasında devamlı ve canlı bir ilişki vardır. Bazen kyilkhor tek bir nokta olacak kadar küçülüp meditatörün bedenine girer ve tekrar iki kaşın arasına absorbe olur. Mürit obje olmayı öğrenir ve aklın yaratıcı gücünü kavrar. Bazı yogiler zihinsel kudretleriyle, sonradan kaybolup giden varlıklar yaratma gücüne sahiptirler (form panse). Her şeyin doğasında var olan imajinatif oluş gerçeğini görürler."

Tantrizm uygulayan ekollerin bazıları (Sanskritçe, sadhana) erkek ve kadın arasındaki cinsel birleşmeyi, törensel ve meditatif bir hal olarak kabul ederler. Tanrı ve tanrıçaların çiftleşmesi hayal edilir ve bu birleşme bütün yogaların amacı olan mistik birliğin bir göstergesidir. Bir yogin ve yogini çiftleştiği zaman, bunu haftalarca süren meditasyon ve ayinler izler ve bu birleşme aslında bir meditasyon sürecidir. Aynı Jnana Yoga'daki gibi, akıl düşüncelerden arınıp sükunete ulaşana dek egonun kabuklarını soyar, böylece başlangıçta imajlar ne kadar karmaşık olursa olsun, Tantrik Yoga'nın imajları, genelde bir hiçlikle sonlanır, şekilsiz, imajsız, temiz bir bilincin deneyimi. Karmaşık imajine edişin ilk aşaması "kaba meditasyon" (Sanskritçe, sthula dhyana) olarak adlandırılır. Klâsik bir Sanskrit metin olan Gheranda Samhita'dan alınan aşağıdaki iki örnek, henüz kaba devresinde olan meditasyonlara aittir. Bunlara göre Tantrik Yogi'nin ilerlemiş imajine etme gücü değerlendirilebilir.

"Gözleri kapanmış olarak, bırak onu medite etsin, çün-

kü kalbinin bulunduğu bölgede bir kevser denizi var; çünkü bu denizin ortasında değerli taşlardan yapılmış bir ada ve toz haline getirilmiş pırlanta ve yakutlardan oluşmuş kum var; çünkü çevresinde tatlı çiçeklerle yüklü kadamba ağaçları, ağaçların yanında, bir set gibi, çiçek veren ağaçlar dizisi var; çünkü bu çiçeklerden gelen güzel kokular her tarafa yayılıyor. Bırak yogi bu bahçenin ortasında güzel bir kalpa ağacı bulunduğunu ve Vedalar'ı gösteren dört dalının da çiçekler ve meyvelerle dolu olduğunu hayal etsin. Orada böcekler vızıldıyor ve guguk kuşları şarkı söylüyor. Bırak bu ağacın altında kıymetli taşlardan yapılmış bir plâtform, plâtformun üstünde mücevherlerle bezenmiş bir taht ve tahtın üzerinde de gurusunun öğrettiği ilahın oturduğunu hayal etsin. Bırak, bu ilaha uyacak şekil, süs ve araçlarla meditasyon yapsın. Bu şekilde meditasyon sthula dhyana'dır."

Başka bir yöntem: "Bırak yogi ' bin yapraklı lotüsün' (beyin) örtüsünde, on iki yapraklı küçük bir lotüs bulunduğunu hayal etsin. Beyaz renkte, çok parlak, ha, sa, ksa, ma, la, va, ra, yum, ha, sa, kha, phrem, isimli on iki bija (tohum) olan bir lotüs. Bu küçük lotüsün örtüsünde bir üçgen oluşturan üç çizgi; a, ka, tha vardır, bunun üç açısı ha, la, ksa olarak adlandırılır. Bu üçgenin ortasında pravana Om bulunur. Ve bırak, burada nada ve bindu ile güzel bir oturulacak yer olduğunu hayal etsin. Bu oturacak yerde iki kuğu ve bir çift tahta sandalet vardır. Bırak, orada iki kollu, üç gözlü, beyazlar giymiş, sandal ağacı macunu sürünmüş, beyaz çiçeklerden bir çelenk takmış olan guru deva'yı (koruyucu ilah) hayal etsin; gurunun solunda kan kırmızı renkli Sakti durmaktadır. Bu şekilde guruya, sthula dhyanaya ulaşılır."

Yoginin koruyucusu (tutelary) ilah veya ilahe, Tantrik Yoga'da en tutulan hayaller olup, egzotik zenginlikler ortasında hayal edilir.

Kaba meditasyon, daha üstün aşamalar olan parlak ve kusursuz olarak adlandırılan iki şekle dönüşür. Sanskrit dilinde jyotir veya tajo dhyana ve suksma dhyana denir. Bi-

rinciye örnek olarak, hareketsiz, gözler kapalı oturup, şekillendirmeden, parlak bir ışık olarak Brahman'ı imajine etmek gösterilebilir. Brahman'ı görünmeyen kozmik bir enerji olduğunu düşünerek meditasyon ise ikinciye örnektir.

Görsel meditasyon, karmaşıklıktan berraklık ve boşluğa, kabalıktan, parlaklık ve kusursuzluğa yönelir. Bunun güzel bir örneği, Tibet'in Ölüler Kitabı'nda bulunur: "Senin koruyucu ilahın kim olursa olsun, çoğunlukla bir şekil üzerinde meditasyon uygula - görünür olmakla beraber, gerçekten var olmayan, sihirbazın ortaya çıkardığı şekiller gibi, sonra koruyucu tanrı imajını, kol ve bacaklardan başlayarak hiçbir şey kalmayana kadar eriyip kaybolmaya bırak ve kendini ' parlaklık ve kusursuzluk' durumuna getir ve bir süre bu durumda kal. Gene koruyucu ilah üzerinde meditasyon uygula ve tekrar parlak ışık üzerinde meditasyona dön; bunu sırayla uygula. Sonra, etraftan başlayarak kendi zihnini sonuna kadar yavaş yavaş eriyip gitmeye bırak."

Başka kültürlere bağlı olan kişiler bu tekniği, koruyucu tanrı yerine seçtikleri başka bir imajla değiştirebilirler.

GÖRSEL MEDİTASYONUN DİĞER ŞEKİLLERİ

Bir Işık Örtüsü:

Herhangi bir Batılı meditatör, karmaşık olmayan Batılı teknikleri kullanmalıdır. Işık örtüsü yönteminde, gözleriniz kapalı olarak oturup, parlak berrak bir ışığın tüm bedeninizi örtüp başınızı sardığını imajine edersiniz. Bu belki de, tüm imajinasyon egzersizleri içinde en basitidir ve büyük bir sükunete kavuşturur.

Billur Gibi Su:

Basit bir görsel meditasyon tekniği şekli de şöyledir: Hareketsiz ve gözleriniz kapalı olarak oturup, bedeninizin her bir parçasının, baştan başlayarak ilerleyen berrak su ile dolduğunu düşünün. Ardından, su, boğazla mide arasındaki boşluğu yavaş yavaş doldurur. Sonra kollar ve bacaklar,

omuzdan parmak uçlarına ve pelvisten ayak parmaklarına kadar dolar. Bu serin temiz su yavaş yavaş oturduğunuz odayı da tabandan tavana dek doldurmaya başlar.

Meditasyonun ikinci aşaması, imajine edilen bu olayların geriye doğru oluşudur. Su, yavaş yavaş tabana doğru odadan boşalır Yine su yavaş yavaş bacaklar, beden ve baştan çekilir. En son kafadan kaybolur. Bu noktada sahte ego giderek, temiz ve saf varlık kalabilir.

Çakralar:

Meditasyonun anlaşılması güç formlarından biri de, kuyruk sokumuyla başın tepesi arasında yıldızlar gibi yerleşmiş çakraların, yani enerji merkezlerinin imajine edilmesidir. İnsanda yedi tane çakra vardır. Herbirinin bir görsel sembolü ya da yantra'sı, bir ses sembolü, yani mantra'sı vardır. Sembollerin şekilleri, dışında ikiden on altıya kadar lotüs yaprağı bulunan dairelerdir. Her çakranın kökünde bir harf ve harfin taşıyıcısı egemen bir renk; bunun egemeni olan tanrı ve tanrıça ya da shakti ve yapraklarda yazılı Sanskritçe harfler vardır. Ruhsal güçlerle çakraların her biri arasında bağlantı vardır.

Geleneksel olarak meditasyona, bedenin en aşağı kısmında anüs ile genital organlar arasındaki çakra olan Muladhara ile yantrasını imajine ederek, mantrasını sessizce yineleyerek başlanır ve sezgi omurgaya geçerek sırasıyla çakraları harekete geçirir. Eğer meditatör, en yüksek merkezde -kafanın tepesinde bulunan bin yapraklı lotüsün merkezinde (Sahasrara)- bulunan gizli enerjiyi uyarmayı başarırsa, ruhsal özgürlüğe kavuşur. Meditatörler tarafından merkez bölgesinde ısı ve ışık duyguları ile birlikte bedende güçlü bir enerji oluştuğu söylenmiştir. İmajinasyon ve mantraların tekrarlanmasına solunum kontrolü (pranayama), özel duruşlar, adale kitlemeleri eşlik eder.

Meditasyonla çakralarda harekete geçirilen güç, Hindu ve Tantrik yogiler tarafından, Kundalini Enerjisi ya da Yılan Enerjisi olarak adlandırılır. Taoizm ve Sufilik'te ise

bedende enerji merkezleri anlamına gelen başka isimler kullanılır. Örneğin Sufilik'te Kalp gözü, göğüs çakrası (Solar Pleksüs) 'nı sembolize etmektedir. Bu tür çalışmalarda deneyimli bir öğretmenin rehberliği gereklidir. Kişinin, kendiliğinden kundalini fenomeni yaşadığı durumlar da olmuştur.

Hayaller:

Yukarıda anlatılan imajine etme şekilleri, hayallerle karıştırılmamalıdır. Hayaller ve çağrışımlar gibi, istem dışı psikolojik eylemler, meditasyonu saptırıcı olarak karşılanır ve bu nedenle meditatör bunlarla, diğer saptırıcılarla olduğu gibi uğraşmalıdır. Bu da, isteksizce karşılanarak, dikkat ve ilgiden yoksun bırakılmaları demektir. Böylece hoş karşılanmayan bir konuk gibi çabucak giderler.

Görsel Meditasyon İçin Uygun Objelerin Bulunması:

Meditatör kendisi için en anlamlı olan şekil ve sembolleri seçmelidir demeye bile gerek yoktur. Doğu'nun yantra ve mandalaları, bunların anlamlarına yabancı olan herhangi bir Batılı için bir özellik taşımaz. Bir Tibetli monk için, bir insan kafatası çok anlamlı bir meditasyon objesidir, fakat pek çok Batılı için bu ürpertici bir seçimdir.

Dindar bir Hristiyan için haç en iyi yantradır, fakat diğer pek çok desen, sanat eseri, obje meditatöre gerekli etkiyi yapabilir.

Doğu sanatının meditasyona olan katkılarını gördük. Batı sanatı için durum nedir? Ünlü ya da ünlü olmayan pek çok sanatçının çalışmaları arasında sembollere rastlanır. Bu tür eserlerin, mutlaka orijinallerini görmek gerekmez, bir kitaptaki yayınlanmış fotoğraflarını görmek yeterlidir. Kişi resme bütünüyle bakabilir ya da içinden anlamlı bir ayrıntıyı seçebilir. Bir parça ya da renkli bir nokta, renk kasına olmaya yeterlidir. Eğer Andre Malraux'un "İnsanların göremediğini sanat gösterir: Kutsal, doğaüstü hayaller -bunlar yalnızca sanat yoluyla görülebilir" inancını paylaşıyorsanız, sanat eserleri sizin için meditasyon objesi olarak ayrıcalık

kazanır.

Doğa ile Birleşme:

Doğa, görsel meditasyon objeleri sağlayan en zengin kaynaktır. Doğa objeleri dindar ya da değil, herkes için anlam taşır. Her obje, bir sembolün titreşimine sahiptir. Her ağacın ya da yaprağın, her kayanın ya da taşın, her tepenin, her otun arkasında kişi, dünya tarihini, varlığın ve varoluşun sırlarını hisseder. Doğaya dalmak, ruhun en hassas tellerini titreştirir. Meditasyon objesini doğadan seçip de, Walt Whitman'ın dediği gibi, "tabiatın içinde huzurla *olmak"* duygusunu yaşamamak zordur. Doğanın bazı değerlerinin meditasyonundan "doğa ile birleşmeye" ve mistiğe ulaşmaya adım atmak doğaldır.

Doğu ve batı mistisizmi üzerinde geniş incelemeler yapmış olan Alman Profesör Rudolf Otto (1869-1937), doğa mistisizmini şöyle anlattı: "Doğanın bütünlüğü içine dalmış olmak duygusu, böylece doğal olan şeylerin özelliklerinin, garipliklerinin, insanın kendi içinde duyulmasıdır."

Doğa mistisizmi bazen "dışa dönük mistisizm" olarak adlandırılır. W.T. Stace, Mistiklerin Öğretisi adlı eserinde şöyle der: "Dışa dönük olan mistisizm dış dünyaya bakar ve tüm duyguları dışa döndürür, aradığı "Tek"i orada bulur. İçeri dönük olan yol ise, kendini inceleyerek, "Tek"i kendi içinde, insan varlığının özünde arar... Dışa dönük mistik, fiziksel duyularla aynı ağaçlar, tepeler, masalar, sandalyeler ve bizleri algılamaya devam eder. Fakat kişi, bu objelerin, birliği yansıtacak bir şekilde değiştiğini görür.

Tanrı her şeyin içinde vardır ve her şeyden üstündür. Bu bakış açısından doğa ve evrene bakılarak, yazılmış pek çok şiir vardır. Ünlü bir Sufi olan Mevlâna Celâleddin Rumi şöyle demiştir:

Güneş ışığında toz benim, güneşin küresi ben.
Toza kal diyorum. Ve güneş ışığına yuvarlanmaya devam.

Sabahın pusu benim. Akşamın rüzgârı ben.
Korunun hışırtısı, denizin uğuldayan dalgaları benim.
Geminin direği, dümeni, dümencisi ve gemi benim.
Mercan kayalığı benim, onun üzerinde kurduğu.
Hayat ağacı, dallarındaki papağan benim.
Sessizlik, düşünce, dil ve ses.
Flütün sesi ve kişinin ruhu benim.
Taştaki kıvılcım, altın ve metaldeki parıltı benim.
Kandil ve etrafındaki kanat çırpan kelebek,
Gül ve onun kokusuyla sarhoş bülbül,
Varoluşun zinciri, kürenin çemberi benim,
Yaratılışın, yükseliş ve düşüşlerin terazisiyim.
Olan da olmayan da benim. Ben - O bilen sensin,
Celâleddin, O söyle - Her şeyde ruh benim.

Svetasvatara Upanişad'dan alınmış olan aşağıdaki ilahi de aynı ruhu taşır:

Ateş sensin,
Güneş sensin,
Hava sensin
Ay sensin,
Yıldızlı sema sensin,
Hepsinin yaratıcısı
Yüce Brahman sensin!
Kadın sensin, erkek sensin,
Delikanlı sensin, genç kız sensin;
Bastonuyla sendeleyerek yürüyen yaşlı sensin;
Her yerde senin yüzün.
Siyah kelebek sensin.
Kırmızı gözlü yeşil papağan sensin,
Gökgürültülü bulutlar, mevsimler, denizler sensin.
Başlangıcı olmayansın sen,
Zamanın ötesinde, uzayın ötesinde.
Yaratan sensin,
Üç dünyayı.

Meditasyon

Görsel meditasyon için, doğa objeleri, modern kentlerde yaşayan kişilerden esirgenmedi. Doğayı arayan göz; taşları, yaprakları, çimeni, suyu, rüzgârı, yağmuru, güneş ışığını, gökyüzünü kolayca bulabilir. En güç durumda bile bir saksı çiçek kırları, bir bardak su dereleri, gölleri, denizleri ve herhangi bir şey gökyüzünü temsil edebilir.

"SEVİNÇTEN ŞAŞIRMAK"

Kentte de, şiir ve düz yazıların birçoğunun belgelediği gibi, mistisizm vardır.

Victor Gollancz, "Değerli Timothy" adlı eserinde bize sıradan bir kapının, nasıl anlatılamayacak bir sevinç uyandırdığını anlatır:

"1942 yılı yazının bir öğleden sonrası, otomobil kulübündeyim ve gözlerim bir kapıya takıldı. Dünyadaki her şeyin olduğu gibi, bu kapı da küçük ve büyük panelleri ve tokmağı ile sıradan bir şeydi; fakat bu kapının görünüşü, sesi ve varlığı, beni anlatamayacağım bir sevinç ve hazla doldurdu. Aynı öğleden sonra, aynı kulüpte kapıdan dışarı kış bahçesine bakarken, birdenbire yeşil, hoş bir bitki gördüm ve onu, kendisini tanımanın hazzıyla selâmladım."

C.S. Lewis, böyle anlara çok önem verir. Varoluşun modern psikolojisinde buna "doruğa ulaşma" denir ve genelde aşırı sevinç anları olarak kabul edilir. Böyle anlar, eğer şansı varsa, kişiye ömür boyunca bir ya da iki kez bağışlanabilir. Bunlar kendiliklerinden olurlar, isteğe bağlı olarak oluşturulamazlar. Fakat, böyle haller görsel meditasyon yoluyla başlatılabilir ya da geliştirilebilir.

ÖNCEDEN TASARLANAN VECİT HALİ

J.C.Powys (1872-1963) felsefe yorumu konusundaki kitaplarından biri olan "Elementalizm"de şu mesajı vermektedir:

"Yirminci yüzyıl yaşamının -özellikle kent yaşamının-

baskı, gerilim ve düş kırıklıkları en iyi şekilde ve fırsatlar el verdikçe, cansız varlıkların -kaya, taş toprak v.s.- meditasyonu ile giderilebilir. Meditasyon ve yaşam, aslında zevk alınacak bir şeydir. Bu zevk herkese açıktır; beton ve camdan bir arı kovanında oturan kentli memurdan doğa ile daha yakından ilişkisi olan çiftçi ve denizciye kadar..."

Powys'in "Mutluluk Sanatı" üzerine yazılan kitapları yıllarca ilgisizlikle karşılandıktan sonra şimdi, yeniden yayımlanmıştır. Kendisi basit, sade şeylerin meditasyonunu her zaman önermiştir ve "Yalnızlık Felsefesi" eserinde bu meditasyonu önceden amaçlanan vecit hali olarak adlandırdı. Bu teknik, sekizinci bölümde anlatılmış olan Soğan Oyunu'nun bir şeklidir. Fakat Soğan Oyunu'nun, varoluşun esası olan hiçliği -yokluğu- bulmak için, kişinin kendi içine -derinliklerine- bakmak yönünden çok etkili olmasına karşın, Powys yalnızca görsel konsantrasyonun büyüsü ile ilgilenir. Bununla, en sıradan bir obje bile, içinden gelen ve anlamlarla dolu bir ışıkla aydınlanabilir.

J.C.Powys, "İnsanlarda sürekli olarak, kendi durumunu düşünme eğilimi vardır; kişi kendi kendine düşünür. 'İşte buradayım, yaşamım ne kadar zor geçiyor; ya da tersine, her şey ne kadar güzel' gibi. Bu düşünceler, aslında olması gereken 'insanın kendi kendini hatırlaması -farkında olması-' değildir. Farkında olma hali, günlük yaşantı içinde, olayların ve gerilimlerin etkisiyle ve bunlara aşırı bağlanılması nedeniyle, hemen hemen yok denecek kadar kısa süreler içinde meydana gelir." der ve şöyle devam eder:

"Bir kimseyle konuşurken ve kendimizi aktif olarak uyardığımız sürelerde bile kendimizin farkında olmalıyız. Bu hal neleri içine alır? Şu dakikada akıp giden düşüncelere bakın. Baskıları ve uğraşıları incelerseniz, çoğunlukla para sıkıntıları ve günlük endişelerle ilgildirler. Bunları da kenara itin. Ardından duygusallığımız bizi uğraştırmaya başlar: 'Beni sevmiyor, beni aldatıyor. İnsanlar beni anlamıyor. Onun hakkında ne kadar yanılmışım. Böyle bir insanı sevmekle ne kadar aptallık etmişim, v.s... gibi."

"Bütün bunları zihninizden çıkarın ve tüm kişisel rekabetlerden, ihtiraslardan, bencilce duygulardan kurtulun.

Geriye ne kaldı?

Sevdiğiniz insanlar hakkında, birkaç kederli, özlem dolu, acı, umutsuz, öfkeli kaygılar.

Bunlardan da kurtulun. Şimdi ne kaldı?

'Hiçbir şey... sadece hiçbir şey. Benimle konuştuğunuz zaman kafam bomboştu.'

Fakat kapının kenarına bakıyordunuz.

'Öyle mi? Evet, öyle. Şu garip ışığın oraya düşüş şekliyle büyülendim. Kendi kendime beni, neyin çok eski bir şeyi düşünmeye yönelttiğine şaşıyordum.' Bu iki şeyin -bomboş kafanız ve kapının yanındaki ışık- özünü çıkarın, bilinmeyen varoluşa ulaşırsınız. Bu kendinin, kendin-olmayanla karşılaşmasıdır ki, sırra en fazla yaklaştığımız bir haldir."

Bizim görüşümüze göre yukarıdaki meditasyon uygulamasında bir tek hata vardır. "Basit görsel dikkat" konsantrasyonu uygulanırken "neyin bana bunu düşündürdüğüne, şaşırdım" durumu, olmamalıydı. Bu düşünce, kapı üzerine meditasyon tamamlandıktan sonra gelmeliydi.

SEVEN GÖRÜŞ

Underhill (1875-1941) inançlı bir Hristiyandı ve Hristiyan mistikleri üzerinde önemli incelemeler yaptı. Aşağıda verilen "Seven Görüş" tekniği, onun "Mistisizm Kitabı"nda yer almaktadır. Burada çıplak bir dikkat konsantrasyonu devamlı olarak baktığımız objenin varlığını ve oluşunu güçlendirir. Sübjektif duygusal bir faktör olan 'sevgi'yi tanıtarak, meditasyona enerji ve anlam katar. Doğulu üstatlar, sevgi, meditasyon sezgisi yoluyla kendi ahengini geliştirir derler.

Kendisi, "Dikkatimizi çeken obje hoşumuza giden herhangi bir şey olabilir; bir resim, bir heykel, bir ağaç, bir tepe, büyüyen bir bitki, akan su, küçük canlılar" diyor.

Öyleyse seçtiğiniz şeye bakın. İstemli olarak, fakat

sükunetle dünyadaki sayısız diğer görünümlerden gelen mesajları geri çevirin; böylece diğer bütün objeleri bilinç alanından çıkararak, tüm dikkatinizi bu tek seven görüş işlemi üzerinde toplayın. Düşünmeyin fakat kişiliğinizi ona doğru akıtın, bırakın ruhunuz gözlerinizde olsun. Çok geçmeden, algılamanın bu yeni yöntemi, dış dünyada beklenmedik nitelikleri ortaya çıkaracaktır. İlk olarak, kendinizde garip ve derinleşen bir sükunet, zihinsel aceleciliğinizde bir yavaşlama sezeceksiniz. Sonra baktığınız şeyin varlığında bir güçlenme, niteliğinde bir yükselme olduğunun farkına varacaksınız. Siz tüm bilincinizle ona yüklenirken, karşılık bir akım sizinki ile buluşacaktır. Sanki onun yaşamı ile sizinki, süje ile obje arasındaki engel eriyip kaybolmuştur. Gerçek bir birleşme sanatıyla, onunla karışırsınız; onun varlığının gizemini çok derinden ve unutamayacak şekilde bilirsiniz, fakat umut ettiğiniz şekilde asla anlatamazsınız.

Gördüğünüz gibi, bir dikenli çalının kutsal niteliği vardır; benekli bir tavuğun yüceliği. Daha büyük yoldaşlarımız; ağaçlar, bulutlar, ırmaklar bizi güçlü sırlara eriştirir... hayat, hayata konuşur, yüzeydeki zekâya değil. Yüzeydeki zekâ sadece mesajın doğru ve güzel olduğunu bilir, daha fazla değil.

HER ŞEY BİR YANTRADIR

Önceden amaçlanan vecit hali ve seven görüşe benzeyen bir şey, gündelik bilinçleri de tümüyle kusursuz varoluşla dolu olan mistisizm üstatlarında -kendiliğinden ve istemli bir çağrı olmadan- olur.

C.E.Montague, "Bir Yazarın Mesleği Üzerine Notları" adlı eserinde şöyle yazar: "Eğer şekil, maddenin ulaşabileceği en yüksek noktaya erişmesini sağlıyorsa, madde de, şeklin içinde şekil değiştirme yeteneğini uygulayabileceği tek şeydir. Çok kusursuz bir resim ya da kitapta, hiç madde kalmamış olabilir. Burada olan, çoğunlukla maddenin atılmış olması değildir, fakat formla kaynaşmayan bir madde

kırıntısı bile kalmamıştır. Rafael'in Hz. Meryem tablosunda hemen hemen hiç boya parçası yoktur, fakat pek çok boya vardır...

Meditasyon, büyük üstatlarında kanıtlarını gördüğümüz gibi öyle bir noktaya ulaşır ki, Shakespeare'le 'sade sözcüklerin', Rembrandt'la 'sade boyaların' değiştiği gibi sıradan şeyler değişir. Resim yapmakla benzetiş güzel bir örnektir, çünkü büyük sanatçılar, dünyaya özgü objeleri, güzelleştirmeler yapmadan aktarırlar. Van Gogh'un resim yapması ya da herhangi bir sandalyeyi boyaması 'sadece boya' değildir. Aynı şekilde görsel meditasyon derinliğe ulaştığı zaman, her şey artık 'sadece şey' değildir, yantra olur. Öyleyse meditasyon yapan kişinin baktığı her şey onun gözünde aslına dönüşür denebilir. Genelde, bu noktada artık mistik birliğe ulaşılır.

Ramana Maharshi, "Her sözcük bir mantradır" der. "Bakabildiğiniz her obje bir yantra"dır da diyebilirdi. Çünkü mistikler öyle bir aşamaya ulaşır ki orada her obje anlam kazanır, her şey sembolleşir ve ötemizdeki gerçeğe yönelir. R.L.Nettleship şöyle yazar: "Gerçek mistisizm, her şeyin olduğu gibi olmadığı, olduğundan başka bir şey olduğu inancıdır." Gördüğünüz her şeyin kapsamlı semboller olduğunu bilirseniz, özel semboller aramanıza gerek kalmaz. Hiçbir obje, görsel meditasyon için değersiz değildir. Bu davranışın izleri belirli sanatçılarda bulunur. Kandinsky şöyle yazar: "Cansız olan şeyler de titreşir."

On beş dakika ya da daha uzun süre bakılan bir objenin, neden görsel meditasyona etkili olabileceği konusunda, daha gerçekçi bir neden de vardır. Herhangi bir sözcük ya da sesin zihinsel etkisi olabildiği gibi, normal bir meditasyon süresince devamlı olarak bakabildiğimiz bir şey de rahatlama-gevşeme başlatır ve "zihinsel arınma" dediğimiz hali oluşturur. Bu psiko-fizyolojik sonuçlar mistiklerin açıklamaları ve entelektüellerin söyledikleri ne olursa olsun, birer gerçektir.

Fakat mistikler kendi deneyimlerine dayanarak, "bak-

manın" bir mistik boyutu olduğu üzerinde dururlar. Direkt olarak görmenin, tanımanın, özel bir yolu olduğunu söylerler. Mistik deneyim, bazı araştırmacılar tarafından alışılmış kavramlar ve koşullar ağından süzülmeden doğrudan bir algılama şekli olarak düşünülür. Azize Teresa da yardımcılarına şöyle demişti: "Sizden, yüce ve araştırıcı bir düşünce şekli beklemiyorum, sizden bakmanızı istiyorum..."

Bölüm 7

DİNLEME İLE MEDİTASYON

TEMEL TEKNİK

1. Gürültü, ses v.s.nin dikkatinizi dağıtmayacak uzaklıkta olduğu bir yerde meditasyon uygulayın.
2. Hareketsiz, dengeli, dik ve rahat oturun.
3. Sessiz, yavaş ve düzenli olarak, burun deliklerinizden aşağı karnınıza doğru soluyun.
4. Meditasyon süresince kalacak olan, hoş ya da nötr bir işitme uyarısı sağlayacak herhangi bir sesi, sessizce dinleyin.
5. Aklınızdan gelip geçen düşünce ve çağrışımları da içermek üzere dikkat dağılmalarına karşı rahat ve pasif bir davranış uygulayın. "Sesi" yitirdiğinizi fark ettiğiniz zaman, dikkatinizi yavaşça geri, yeniden sese çevirin. Bunu rahat ve pasif davranışınızı koruyarak yapın.

Meditasyon uygulamaktan beklenen tüm sonuçları almakta, devamlı bir sesin pasif olarak farkında olunması-dinlenmesi, bir objeye bakmak kadar etkilidir. Meditasyon süresince gözleri kapalı tutabilme yönünden büyük bir kolaylık sağlarsa da, duyarak meditasyona uygun sesler, görsel meditasyona uygun objeler kadar bol değildir. Biraz sonra, Doğulu meditatörlerin her zaman bulunabilen sesleri dinleyerek bu sorunu nasıl çözümlediklerini göreceğiz.

UYGUN SESLER

Bir saatin tıklaması ya da bir trenin yolcuları tarafından işitilen ritmik tekerlek sesi, dinleyerek yapılan meditasyon için uygun olan seslere iki örnektir. Doğa uygun ses

kaynakları bakımından çok zengindir, yeter ki siz, işitebileceğiniz bir uzaklıkta rahat ve sakin bir yerde meditasyon uygulayın. Gelgit halindeki denizin kıyıya vuruş sesi, doğa ritimlerine karşı hassas olan kişinin kulağına hoşlanacağı bir ses getirir, aynı zamanda güçlü bir semboldür. Hareketli su diğer uygun sesleri de oluşturur; çağlayan, dere, nehir, çeşmenin damlaması, şelâle, yağmurun sesi, v.s. Eski Yoga kitapları şelâlelere, nehirlere, göllere yakın bir yerde meditasyon yapmayı, sağlığa ve zihinsel sükunete götürmesi açısından önerirler. Bugün böyle yerlerdeki havanın negatif iyon konsantrasyonunun yüksek olduğunu, bunun da zihnimize berraklık getirdiğini biliyoruz. Ağustos böceklerinin ötüşü, arıların vızıltısı, bazı böceklerin cıvıltısı ve diğer doğa sesleri, kolaylıkla meditasyon için konsantrasyon kaynağı oluştururlar; kuşların ötüşü kulak için büyük bir zevktir, fakat insan bir tüylü şarkıcının, yirmi dakikalık meditasyon süresince şarkı söylemeyi sürdüreceğine güvenemez. Aynı şekilde rüzgârın yüksek otları ve kamışları bir arp gibi kullanarak çıkardığı müzik kulağa büyük bir zevk verir. Zeami'nin sözlerini okuyalım:

Bitki ve ağaç,
Toprak ya da kum,
Rüzgârın uğultusu ve suların gürüldeyişi,
Her biri, içinde evreni kucaklar;
Doğu rüzgârlarıyla dalgalanan bahar ormanları,
Nemli çimenlerde vızıldayan sonbahar böcekleri,
Her biri bir şiir değil mi?

Bazen, görsel ve işitsel meditasyon birlikte uygulanabilir; güneş ışığının su üzerindeki pırıltısı ve hareketli suyun sesi; bir kuşun görünümü ve sesi gibi. Amerika'da demiryolu geçitlerinde kullanılan işaretlerin dediği gibi: Dur! Bak! Dinle!

Burada dinleyiş ile yapılan meditasyonda yine basit temel kural izlenmelidir. Hareketsiz oturun, sessiz ve yavaş

soluyun, sesle pasif bir halde ilgilenin ve dikkat dağılmalarını fazla önemsemeden giderin.

İÇTEN GELEN SESLERİ DİNLEYİŞ

Yüzlerce yıl önce Hintli yogiler, her zaman üzerinde meditasyon yapmaya uygun bir ses bulma sorununu çözümlediler. Daha önce, solunum sistemimizin her an için hazır olan bir meditasyon objesi oluşturduğunu gördük; Hatha yogiler ise kulaklarını elleriyle kapatarak, bedenleri ve kafaları içindeki, genelde fark edilmeyen sesleri dinlerler.

Birçok benzerleri gibi psiko-fizyolojik kontrol uygulayan Hatha ekolünün anahtar kitabı olan Hatha Yoga Pradipika, "İçimizdeki sesleri (nada) dinlemeye çalışmak kusursuz bir bilinçlilik içinde mutlu bir kayboluşun deneyimi olan samadhi haline götürür," der. Kitap, bu yöntemi şöyle anlatır: "Kulaklarını parmaklarıyla tıkadığı zaman, bir muninin (hikmetli kimse) işittiği ses, zihin bunun içinde sarsılmaz bir duruma gelene dek özenle işitilmelidir. Bu ses pratiğinin uygulanmasıyla, diğer bütün dış sesler susturulur. Başlangıçta, işitilen sesler çok çeşitli ve çok yüksektir; fakat pratik ilerledikçe daha kusursuzlaşmaya başlarlar. Birinci aşamada sesler dalgalanırlar, dümbelek çalınıyormuş gibi gürlerler ve şıngırdarlar. Orta aşamada, deniz kabuğundan yapılmış borunun ya da çıngırakların çıkardığı seslere benzerler. Son aşamada ise çınlamalar, flüt ve arıların çıkardığı sesleri andırırlar. Bu çeşitli sesler bedende oluşuyormuş gibi duyulur."

Teknik, sol kulağı sol elle, sağ kulağı da sağ elle örterek gözleri kapamak, hareketsiz oturmak, sessiz ve yumuşak solumak ve içten gelen sesi pasif olarak hissetmektir. Zihin tüm dış seslere kapatılır. Kulaklar tıkalı ve gözler kapalı olarak içeriden gelen sesler dinlenirken dikkat kolaylıkla içe döner.

Okuyucular sadece kulakları ve gözleri kapamalıdırlar, burun deliklerini değil. Giderek geliştirilen ileri aşamada

Hatha Yogileri, nadaları dinlerken dakikalarca soluklarını tutabilirler. Deneyimli bir öğretmen tarafından özel olarak çalıştırılmadıkça öğrenciler bunu denememelidirler. Genelde meditasyondan soluğu tutarak değil yavaşlatarak yararlanılır.

Önceleri deneyimlenen iç seslerin, sonraki deneyimlerle karşılaştırıldıklarında kaba ve yüksek oldukları görülür. Eski Sanskrit yazılarında bunlar, okyanusun gürültüsüne, gök gürlemesine, dümbelek ve trampet seslerine benzetilmişlerdir. Pratik ilerledikçe bu sesler daha çok flüt ve arı vızıldamasına benzemeye başlar. Bu benzetişler oldukça hayali olmakla beraber, iki karşı ses grubu arasındaki farkı göstermek için kullanılmıştır. Solunumla meditasyon, görsel meditasyon, derinden dua etmek, mantra ile meditasyon uygulamalarında geçerli olan prensipler burada da geçerlidir. Meditasyonun merkezi olarak kullanılan uyaranın giderek kusursuzlaşması gerekir: Kabadan inceye, solumaktan soluk olmaya, katı objeden "imaj sonrasının" soyutluğuna, düşünceden düşüncenin kaynağına, yüzeysel zihinden varoluşun özüne geçiştir.

Beden ve kafa içindeki sesleri ilk kez dinleyiş, alışılmamış bir deneyim olabilir fakat bu sesler, kendi kendilerine asla sonuç değildirler ve eski Hatha Yoga metinlerindeki güzel sözlerle kandırılmamalıyız. Meditasyon süresince, iç seslerle dışarıdaki işitme fenomeni arasındaki benzerlikleri aramakla meditasyonu duraksatmış oluruz; halbuki amaç çıplak bir dikkatle dinlemektir, düşünmek değil.

ÇIKMAYAN SES

Kusursuz sesler, bilinçte hissedilir; onlar artık ilk baştaki kaba sesler değildir. Zamanla görsel objelerin, imajda kusursuzlaşıp soyutlaştıkları gibi, iç sesler de hepsinden daha derin bir ses olan 'sessizliğin sesi' ne ulaşana dek kusursuzlaşırlar. Klasik Hatha Yoga metinlerinde bu 'çıkmayan ses' ya da 'kalbin sesi'dir. Zen'in koan meditasyonlarını bi-

lenlere, 'bir elin sesi'yle ilgili koan hatırlatılabilir.

Ernest Wood, Yoga kitabında; "İç seslerin işitilmesi kendi başına sonuç değildir, sadece duyguların dışa açılma isteklerini ve aklın dışa dönmesini önleyen, içe dönük bir dikkat konsantrasyonudur" diyor. Düzenli bir uygulama sonucu bu pratik başarıya ulaştığı zaman, bütün seslerin sonuncusu işitilmiş olur. Kaybolup giden önceki seslerin yerini bu kalpten gelen ses (anahata) alır.

Hatha Yoga Pradipika, "Zihin kendini ilk nereye takarsa, oraya yerleşir ve sonra içinde absorse olur," der. Tıpkı arının, tatlı usareyi emerken çiçeğin kokusuna aldırmadığı gibi; böylece nadaya absorbe olan zihin, zevk alınacak objeye karşı istekli olmaz. Fil gibi, eğlence bahçesinde dolaşmayı alışkanlık edinmiş zihin, anahata nadanın keskin üvendiresi ile denetim altına alınmayı hak etmiştir. Nadanın tuzağına yakalanmış olan zihin bütün aktivitelerinden vazgeçer ve kanatları kesilmiş bir kuş gibi hemen durgunlaşır. Yoga aleminin isteklileri, akılları başlarında ve diğer kaygılardan uzak olarak anahata nadayı işitmenin pratiğini yapmaya başlamalıdırlar. Nada, zihni yakalamak için kurulmuş bir tuzaktır ve buraya yakalanan zihin, tuzağa yakalanan bir geyik gibi öldürülebilir. Zihin cıvası, nadanın sülfürüyle kireçlenerek hareketliliğini kaybetmiştir ve Brahman'ın akaşası'nda desteksiz olarak dolaşır. Zihin bir yılan gibidir; nadayı işitince tüm kararsızlığını unutur ve bir yere kaçmaz.

İçeriden gelen sese konsantre olmanın getirdiği zihinsel barışla meditasyon yapan kişi kusursuz bilinci öğrenir.

MÜZİK VE MEDİTASYON

Prof. Wood anahata sesini, bir Hintli arkadaşının kendine sözünü ettiği 'Vina'nın zarif müziği'ne benzetir. "Dinlediğiniz sürece başka hiçbir şey düşünemezsiniz," der ve ekler: "Herhangi bir müzik damarlarımızdaki kanı hareketlendirir ya da yatıştırır veya bize bir öykü anlatır ve bazı hoşa

giden sakin sahneler veya hareketler hatırlatır; fakat burada müzikten başka hiçbir şey yoktu, sadece müzik." Anahata seslerinin niteliği budur. Spiritüel sesler olarak anlaşılır ve deneyimlenirler.

Batı müziğinin de -hiç olmazsa bir kısmının- düşüncelerden arınmış, sadece "olma" halini oluşturacak kudreti vardır. J.V.N. Sullivan'ın tanınmış eseri "Beethoven"de belirttiği gibi, bu seslere duyarlı olan kimseler üzerinde müziğin, üstün bilince ulaşabilmelerini sağlayacak etkileri vardır. Beethoven, sanatı, bilgiyle -gerçekle- bağlantı kurmayı öğrenme yolu olarak görmüştür. Bu doğrudur... Sanatçı kişi üstün bir tecrübeler kombinasyonunu ortaya çıkarmaktadır. Bu deneyim bilim alanında yeri olmasa da, gerçekteki faktörleri kapsayan bir anlayışa sahiptir. Demek ki bir sanat çalışması öğretici olabilir. Hakikaten bir "açıklama" olabilir. Büyük sanatçının "üstün bilinci" yalnızca, deneyimlerini düzenleme yeteneğiyle değil, aynı zamanda deneyimlere sahip olmasıyla tanınır. Onun dünyası, gerçekle olan ilişkisindeki derinlik ve onu düzenlemesindeki kusursuzluk yönünden, herhangi bir kişinin dünyasından, herhangi bir kişinin dünyasının bir köpeğinkinden olduğu kadar farklıdır. İnsan müzikal seslerin ortaya çıkış şeklini (üfleyerek, vurarak, sürterek) düşünürse, müziğin, kişinin bilinç durumlarıyla nasıl ilişki kurabildiğini anlaması çok zorlaşır. Fakat bir konserde ya da evde müzik dinlemek çok rahatlatıcı ve insanı tazeleyicidir. Çoğunlukla hareketsiz oturup, yavaşça nefes alarak dikkatinizi kolayca seslerde toplamanız bunun nedenlerinden biridir. Bu demektir ki, müzik dinlemek bir tür meditasyon yapmaktır. Gürültü ya da askeri müzik meditasyon için uygun bir seçim olmaz., fakat okuyucuların çoğu diğer tür müziğin yatıştırıcı, sakinleştirici kudretini tanırlar.

MİSTİK SESLER

Margarita Laski, "Vecit" adlı kitabında belirttiği gibi,

kişilere sevinçle coştukları anlar hakkında sorularına aldığı yanıtlardan, en sık ve en etkili haz kaynağının müzik olduğunu öğrendi.

Walter Pater (1839-1894) Rönesans adlı eserinde, "Bütün sanat her zaman için müzik koşullarına dönük olarak esinlenir" demiştir. Bütün sanatlar içinde, ruhsal aşamalar ile en yakından ve derinden ilişki kuran müziktir. Nasıl bir sanat eseri "ruhun iç gözünü" açarsa, müzik de "iç kulağı" açabilir.

E. Underhill, "Müziğin sırrı, onun verdiklerini kolayca kabullenenler tarafından nadiren sezilir. Buna karşın, tüm sanatlar içinde bizde evrenin yaşam hareketine bir yankı uyandırma halini en fazla uyandıran, müziktir. Bize, nasıl bilemiyoruz, onun ferahlatıcı hislerini ve eşsiz sükunetini getirir. Beethoven gerçeğin sesini duydu ve onu çok az bir kayıpla bizim kulaklarımıza ulaştırdı."

Bazı Sufi tarikatları, mistik bilinç halini uyarmak için müziği kullanırlar. Sufi dervişleri (mevleviler), müzikle dans ederek bir çeşit hareketle meditasyon yaparlar. Tibetli yogiler, ses titreşimlerinin bilinç üzerinde yaptığı etkiyi inceleyen özel bir çalışma yaptılar. İçinde Zen etkisi belirgin olan, Japon "noh" oyunları müziği "noh" oyunlarının ozanı ve yazarı olan Zeami (1363-1443) 'ye göre "aklın kulağını açmak" amacını taşır.

Çin Taoizmi'nin amacı, doğanın evrensel gidişi, Tao ile ahenk içinde olma düzeyine ulaşmaktır. Taoist filozof Chuang Tzu bu amacı aşağıdaki satırlarla çizer:

- Bir mürit, Lu Chu'ya: "Üstat, sizin Tao'nuza ulaştım. Kışın ateşsiz kalabilirim, yazın buz yapabilirim" dedi.

Lu Chu: "Sadece görünmez ateşten ve görünmez soğuktan yararlanıyorsunuz. Benim Tao dediğim bu değildir. Size benim Tao'mun ne olduğunu göstereceğim" dedi.

- Bunun üzerine iki udu akort etti ve birini hole, ötekini de bitişik odaya koydu. Ve birinde kung nota çaldığı zaman, kung nota öbüründe ses verdi; birinde chio nota çaldığı zaman, chio nota diğerinde ses verdi. Çünkü onlar aynı per-

dede akort edilmişlerdi.

- Eğer bir telin aralığını değiştirir ve çalarsa, sonuç yirmi beş telin yaptığı uyumsuz sestir. Evvelce olduğu gibi ses vardır fakat anahtar notanın etkisi kaybolmuştur.

SESSİZLİĞİN GÜCÜ

Bizi içten harekete getiren müziğin notalar ve pasajlar arasında bıraktığı sessizlikler, notalardan daha etkileyicidir. Mistik üstatları; seslerde değil, sessizlikte, Tanrı'ya götüren bir çeşit müzik vardır, derler.

Bölüm 8

BEN KİMİM (YA DA NEYİM)?

SOĞAN OYUNU

TEMEL TEKNİK

1. Gürültü, ses, v.s.'nin dikkatinizi dağıtmayacak uzaklıkta olduğu bir yerde meditasyon uygulayın.

2. Hareketsiz, dengeli, dik ve rahat oturun.

3. Sessiz, yavaş ve düzenli soluyun. Burun deliklerinizden aşağı, karnınıza doğru soluyun.

4. Dikkatinizi içinize yöneltip, kendi derinliklerinizde, "Kim" ya da "Neyim" sorusunun karşılığını arayın. Ego-soğanın kabuklarını, varlığın "ben olmayan" şeylerini, duyguları, zihni, ego kavramını oluşturan kavramları atarak soyun. Sonunda kafanızda tüm çıplaklığıyla "Kim" ya da "Ne" sorusunu yakalayın. Sorunun kendisi de beraber, egonun bütün kabukları soyulduktan sonra, ortaya çıkan katıksız varoluşa yerleşin.

5. Meditasyonun diğer bütün yöntemlerinde olduğu gibi; egodan uzak öz kişiliğinizi izlerken, dikkatinizin dağılması, uzaklaşması halleri, sakin ve rahat bir şekilde karşılanıp çözümlenmelidir. Meditasyon süresince sakin ve pasif bir davranış uygulanmalıdır.

BİLİNMEYENLERİN EN DERİNİ

Alman filozofu Arthur Schopenhauer (1788-1860) Doğu mistisizmine ilgi duyuyordu ve yürüyüşleri sırasında derin meditasyon durumuna geçerdi. Bir seferinde parkta, bir çiçek öbeğinin ortasında dikilerek konsantrasyona daldı.

Kızgın bahçıvan bağırdı: "Kim olduğunu sanıyorsun?" Schopenhauer yanıtladı: "Ah keşke bilseydim." Thomas Caryle (1795-1881) seksen yaşında banyodan sonra kurulanırken, kurumuş derisini çekerek bağırdı: "Bir zavallıdan başka neyim ki?"

Bilinmeyenlerin en derini budur. Sartre ve varoluşu ele alan diğer bazı Batılı düşünürler, bilincin niteliklerini araştırdılar ve bir boşluk ve varoluşun ortasında bir çeşit oyuk buldular. Tepkileri, Caryle gibi şiddetli bir kızgınlık değil, fakat endişe, umutsuzluk ve bir anlamsızlık duygusu oldu. Buna karşın Hintli, Budist ve Taoist yogiler, Sufiler ve Hristiyan mistikler, yokluğa götüren bu içe yönelik yolculuğu ve mutlu bütünlüğü, içlerindeki cenneti ve anlayıştan oluşan sükunu deneyimlediler. "Bilinmeyenin en derin olduğu yerde, gizli ve olağanüstü olan her şeye kapı açılır" diyen Lao Tzu ile aynı görüştedirler.

Bu meditasyon, bu kitaptaki diğer meditasyon uygulama şekillerinden, bazı meditasyonlarda yeri olmayan 'hakkında düşünme'nin istenmesi yönünden ayrılır. Ama burada, deriden bir dikeni çıkarmak için başka bir diken kullanılır. Zekâ, yok etmek, kesip çıkarmak ve yer açmak için kullanılarak, sonunda düşünce kendini aşar ve varoluşun gerçeği öğrenilir. Kesip çıkarmak, soğanı soyup kabuklarını atmaya benzetilebilir. Bu nedenle teknik, Soğan Oyunu olarak adlandırılır.

SOĞAN OYUNU

Soğan Oyunu, Robert S. de Ropp'un "Üstat"da sözünü ettiği 'Üstün Oyun'un bir şeklidir. Amacı 'uyandırmak' ya da 'aydınlatmak'tır ve amacı kurtarılış olan 'Din Oyunu'ndan daha üstündür. Yalnız olarak, sessiz ve dinlendirici bir yerde dimdik oturarak oynanır. Bu, sezgiyi, egonun gürültü ve karmaşıklığının ötesinde bir açıklığa ve kusursuz bilincin ışığına götürmeyi araştırır. Meditasyon uygulayan, sık bir ormandan, gökyüzünü görebileceği bir açıklığa adım atmış

gibidir. Egoyu eritmek, yok olmak ya da hiçliğe baş eğmek değildir; meditasyon ustaları bize bunun, egonun ötesinde asıl benliğimizi bulmak olduğunu söylerler. Başlama noktası, "Ben Kimim ya da Neyim?" sorusudur.

Bütün kültürlerin mistiklerinin ilgi merkezi, kimlik ve insan varlığının en gizli özelliği konusudur. Ben kimim (neyim) sorusu üzerine meditasyon, Hinduizm, Budizm ve diğer büyük Doğu dinlerinin ruhsal çalışmaları üzerine kuruldu. Hindu ve Budist benzerleri gibi, İslam Tasavvufçuları da bu sorunun yanıtını araştırdılar ve kişinin öz benliğini (Ben'i) ortaya çıkarmak için, Soğan Oyunu dediğimiz meditasyon tekniğini kullandılar. Bu meditasyonun varış noktası, biz gerçekten neyiz, aynı zamanda, her zaman olmuş olduğumuz nedir sorusunun yanıtının ortaya çıkarılmasıdır. Egonun asıl benliğimiz olduğunu düşünmek bilgisizliktir ve bu akıldan çıkarılmamalıdır. Özlü ve canlı bir Sufi metni, bu yöntemin kusursuz bir özetini verir:

Ben beden değilim
Ben duygular değilim
Ben zihin değilim
Ben bu değilim
Ben o değilim
Öyleyse ben neyim? Benlik nedir?
O bedendedir
O herkesdedir
O her yerdedir
O her şeydir
O öz benliktir. Ben O'yum. İlahi Bir'lik.

Bu meditasyonda, sessiz bir yere oturup kendinize sorarsınız. "Ben" bulunamaz olduğunu kanıtlar, fakat biz onunla yanlış olarak özdeşleşen her şeyi algılarız. Her soru ve yanıt, ego-benliğin kabuklarını soyar. Sonunda sonuncu kabuk da çıkarılınca egonun ötesindeki Ben'e ulaşırız. 'Ben' oluş ya da katıksız 'oluş'a. Soğanın bütün katları soyulduğu

zaman hiçbir şey kalmaz. Ego ya da aldatıcı 'ben'in tüm kabukları soyulunca, kalan hiçbir şeydir ki buna mistikler her şey derler. Mutlak Birlik.

Ben beden değilim:

Bedenin bir kısmı, kollar ya da bacaklar kesilmiş olabilir. Bedendeki hücreler sürekli olarak onarma ve yenileme eğilimindedirler. Fakat "Ben" kol ya da bacakların kaybı ya da hücrelerin değişimi olaylarından hiç etkilenmemiştir. Hatta beynin bir kısmının zarar görmesi bile 'Ben'e dokunamaz. Bir fotoğraf albümüne bakarken beden ve yüzün yıllar boyunca nasıl değiştiğini görürüz; buna karşın tüm bu değişiklikler ve bütün dakikalar, saatler, günler, haftalar, aylar ve yılların akıp geçmesi 'Ben'i değiştiremez.

Ben duygular değilim:

"Ben" arınmış bilincin açık semasında, rüzgârla sürüklenen bulutlar gibi geçip giden duygular değildir. Duygularımız sürekli bir akış halindedir. Ruhsal değişimler, çoğunlukla uyarmadan ve bilinçli anlayışın onayı alınmadan gelir ve giderler. Şeyler hakkında duygularımız yaşımız ilerledikçe, ama genelde çok kısa zamanlar içinde ve bazen dramatik olarak saatle değişir. Burada üzerine 'Ben'i oturtacak güçlü bir dayanak yoktur.

Ben zihin değilim:

Zihin nedir? "Ben" zihin değildir. Descartes, "Düşünüyorum, o halde varım" demiş. Ama burada zihni de incelediğimizde değişme sezeriz. İmajları aydınlatan ışık, gerçek Ben olmakla birlikte, "Ben", zihnin perdesine gelen giden imajlar geçidi değildir. Zihnin diğer kapsadıkları gibi, pasif olarak gözlemlediğimiz düşüncelerimizle de özdeşleşemeyiz. Düşüncelerin nasıl oluştuğuna ve nasıl benzeri düşünceler oluşturduğuna dikkat edin. Düşüncelerin zihinden gelip geçişini, uçan bir kazı seyredeceğiniz ilgisizlikle seyredin. Pasif sezgi meditasyonda başarının anahtarıdır. Düşünceler,

alışılan ilgi ve tepkiden yoksun bırakılarak sessizleşip azaltıldığı zaman ilerleme kaydediliyor demektir. Düşünceler arasında, saf sezginin açtığı aralıklar vardır. Giderek katıksız bilinç önce saniyeler, daha sonra dakikalarca sürer; zihin sessiz, fakat uyanık ve hazırdır.

Yukarıdaki meditasyon uygulama yönteminin iki amacı vardır. Birincisi zihni yavaşlatmak, ikincisi de meditatöre, "Ben" denilen Sessiz Tanık ya da Görünmeyen Gözlemci'yi sezdirmektir.

"Ben" zihnin kapsamındakiler olamaz; çünkü bunlar algılanmış objeler olabilirler ancak. Böylece, aslında her birimiz, düşünceler sustuğu ve zihin, içindekileri boşalttığı zaman geriye kalanız. "Ben" ego değildir, fakat egonun tüm katları soyulduğu zaman geriye kalandır. Soğanın son katı soyulup atıldığı zaman hiçbir şey kalmaz. "Ben", şey değildir. Şeyler görünür, "Ben" ise derinden hissedilendir.

Ben o değilim, Ben bu değilim:

Gerçek "Ben", egonun katları arasında bulunan inanç ve davranışlarla özdeşleştirilmemelidir. Ne, yaşam sahnesinde oynadığımız toplumsal rollerle, ne anılarımızla, ne de bilgi birikimimize dayanan kavramlarla.

Ego, bedenle gerçek olmayan bir özdeşleşmeden oluşur; duygular, amaçlar, atılımlar, sevgiler, nefretler, umutlar, korkular, zevkler, acılar, anılar, fikirler ve özel roller -bütün durumlarımız ile yanlış bir özdeşleşmeden oluşur. Durum gösteriyor ki bunların hiçbiri Ben olamaz. Hepsinin birleşiminin de gerçek benlik olmadığı gibi. "Ben" yani öz benliğimiz, egonun ötesindedir.

Öyleyse Ben neyim? Ben nedir?

Ben egonun bir objesi olamaz; böylece, şeylerin anlatıldığı yoldan anlatılamayacağı ortadadır. Ben, süje-obje ikilisinin üstündedir ve zihin tarafından bilinemez. Fakat meditasyon teknikleri yoluyla Ben'i fark etmenin engelleri erir ve " ben Ben'i öğrenir."

O hepsidir. Mutlak Birlik:

Mistiğin inandığı gibi her kişinin gerekli ve hakiki yaradılışı evrenseldir. "Kim ve Ne?" araştırması, negatiflik yolunun bir parçasıdır. Tanrı'ya, "bu değil, o değil" demekle, yokumsama yolundan ulaşmanın mistik şeklidir.

"Ben değil" olgusu sonuca ulaştığı zaman kalan "olmayan şey", Ben ya da Hintli Vedanta'nın Brahman dediği, Evrensel Ruh ya da bilinçtir.

Soğan Oyunu, zihni boşaltmanın bir şekli olup, bazı mistiklerin dediği gibi "yokluğun yoklukla birleşmesinin" deneyimidir. Diğer mistik meditasyon yöntemlerinin çoğundan olan ayrıcalığı, bilinmeyen varoluşun ortasına yol açmak için zekânın keskin kılıcını kullanmasıdır.

USTA OYUNCULAR

Bir sporu ya da bir sanatı en iyi şekilde başarmanın önemli yollarından biri üstatların hareketlerini izleyip kopya etmektir. Bu soğan oyunu için de geçerlidir. Bu bölümde, bir kaç üstadın 'Kim ya da neyim?" sorusunu nasıl kovuşturduklarını göreceğiz. Bu başvurunun ne kadar anlamlı ve etkili olduğu konusu üzerinde okuyucuların tepkileri kesinlikle değişik olacaktır. Herkes bu entelektüel yaklaşımın karmaşıklığıyla uyum sağlayamaz; entelektüeller de her zaman, tartışmanın ya da her ünlü oyuncunun mantığı ile uyuşamazlar. Onlar için, bu kitabın bir yerinde anlatılan farkında oluş teknikleri vardır. Fakat bazı okuyucular Soğan Oyunu'nu, üstatların oynadığı şekliyle çok etkileyici ve anlamlı bulacaklardır.

KENDİNİ TANIMAK

Eğer, Soğan Oyunu'nun en deneyimli öncülerine danışmak istiyorsak, Upanişadlar'ı yazan orman dervişleriyle işe başlamalıyız. İlk Upanişadlar'ın M.Ö. 800 yıllarında yazıldıkları düşünülüyor. Bunlar, egonun ötesindeki Ben'i bul-

mak amacıyla yazılmışlardır. Ben, evrensel ruh, Brahman'dır ve tek, en büyük gerçektir.

Upanişadlar, egoyu arındırıp, kendini ya da katıksız bilinci tanımak için "bu değil, o değil" tekniğinin yaşayan en eski örneklerini verirler. Upanişadlar'da en derin merkez, Ben'in yuvası "Kalpteki yer" olarak açıklanır. Upanişadlar'ın en eskilerinden biri olduğuna inanılan Chandogya Upanişad'ın sekizinci bölümünde Ben'in nasıl ortaya çıkarılabileceği konusunun klâsik bir anlatımı vardır. Derviş Prajapati, öğrencisi olan İndra'ya, beden, duygu, düşünce v.s. ile olan sahte özdeşleşmeden kurtularak, bütün Yogalar'ın amacı olan ruhsal bağımsızlık aşamasına girmesini öğretir.

JNANA YOGA

Kişinin gerçek yaradılışını bulması tüm Yogalar'ın amacıdır. Bilgi ve Soğan Oyunu olarak adlandırdığımız meditasyon yolundan bu amaca ulaşmak, Hintli için bir Jnana Yoga "Ben'i tanıma yogası" şeklidir. Jnana Yoga başka Yoga yöntemlerinin dışında kalmaz; -ibadetle ilgili olan Bhakti Yoga, diğerkâm davranışlı Karma Yoga ya da bedende hakimiyet sağlayan Hatha Yoga gibi- fakat Jnana Yoga'nın ayrıcalığı, saf varoluşun sezilmesi yolunda tüm engelleri temizlemeye çalışması ve bunu yansıtmasından kaynaklanır. Jnana Yogi'ye, saf bilincin ışığını görmesine engel olan mental izlenimler "samskara" arasından bir yol açması öğretilir.

Hintliler tarafından çok sevilen Bhagavad Gita'nın bir bölümü Jnana Yoga'ya ayrılmıştır. Tıpkı zihnin duygulara ve duyguların fizik bedene üstün olduğu gibi, zekânın da (buddhi), zihne (manas) üstün olduğunu açıklar. Fakat zekâdan da üstün gelen, Ben'in tanınması olan, üstün bilinçtir. Klâsik Yoga sezginin bu aşamasını "mutluluk bilinci - sat chit ananda" olarak adlandırır.

Eğer "Ben" beden değilse, ego olmadığına göre, demek ki beden hareketlerinden ve ego tarafından yönlendirilen istemli hareketlerden de tamamen bağımsızdır. Gita'nın Jna-

na Yoga bölümünde Tanrı Krişna, Arjuna'ya şöyle der: "Harekette hareketsizliği gören, hareketsizlikteki hareketi de görür ve o, insanların en zekisi, en samimisi ve bütün hareketlerin uygulayıcısıdır."

Belki de en üstün Jnana Yoga öğretmeni olan Hindu filozof Shankara'nın, Gita üzerine yazdığı yorumların bir bölümünü aşağıda sunuyoruz:

"Şimdi, beden ve duygulara ilişkin olan davranış, davranış olarak kendi özelliğini korurken, herkes tarafından yanlış olarak, hareketsiz ve değişmez olan Ben'e dayandırılmıştır; hatta bilgili bir insan bile 'ben yaptım' diye düşünür. Bu nedenle pasaj şunu anlatır: Harekette hareketsizlik gören kimse, Ben'e ait olmadığı halde, genelde herkes tarafından Ben'e dayandığı varsayılan bu hareket konusunda doğru bilgiye sahiptir; tıpkı gemide giden bir kişiye nehir kıyısındaki ağaçların ters yönde hareket ediyormuş gibi görünmelerindeki hareketin ağaçlara ait olmaması gibi; ve hareketsizlikte hareket gören kimse hareketsizliğin de hareket olduğunu bilen kimsedir. Bedensel ve zihinsel aktivitenin durmasından başka bir şey olmayan hareketsizlik, harekette olduğu gibi yanlış olarak Ben'e bağlanmış ve 'sessiz ve hiçbir şey yapmadan, ben mutlu oturuyorum' sözleri bencillik olarak algılanmıştır. Hareket ve hareketsizliği, şimdi açıklandığı şekilde anlayabilen kimse, akıllı kişidir, samimi ve dindardır, bütün hareketlerin uygulayıcısıdır. Kötülüklerden kurtulmuştur, başarmıştır."

Ben'in hareketsiz ve değişmez nitelikte oluşu ve yine Ben'in duyularla ulaşılmazlığı, daha önce Bhagavad Gita'da aşağıda örneklerde sunulduğu şekilde açıklanmıştır.

- O doğmadı ve asla ölmez; doğmamış, ölümsüz, değişmeyendir O, ve ilkel beden öldüğü zaman o ölmez.

- Nasıl bir insan eski giysilerini çıkarır ve yenilerini giyerse, bedensiz kalmış Ben de, tükenmiş bedenden çıkar ve yeni olan diğerine girer.

- Onu silâhlar kesmez; O'nu ateş yakmaz; ve O'nu su ıslatmaz; O'nu rüzgâr kurutmaz.

- O kesilemez, yakılamaz, ıslatılamaz, kurutulamaz. O süreklidir, tam anlamıyla sağlam, sıkı ve ölümsüzdür.

-Onun anlaşılamaz, düşünülemez, değiştirilemez olduğu söylenir.

Shankara'ya göre, "Duyularla Ben'e ulaşılamadığına göre, O açık değildir. Bu nedenle, O düşünülemez. Duyularla kavranabilen, yalnızca O'nun için bir düşünme objesi olur. Gerçekten Ben düşünülemez, çünkü ona duyularla ulaşılamaz. O değiştirilemez. Ben, ayranla karıştırıldığı zaman şekil değiştiren süte benzemez. Parçaları olmadığı için değişmezdir; çünkü parçaları olmayan şey hiçbir zaman değişikliğe uğramaz."

Ben'in üstün niteliği ve Brahman ile birleşmesi, Yoga'ya merkez oluşturur.

RAMANA MAHARSHİ

Yakın zamanlarda Soğan Oyunu'nun örnek Hindu yorumcusu Ramana Maharshi (1879-1950) olmuştur. Shankara gibi Ramana Maharshi de bir Jnana yogi idi ve felsefesi Advaita Vedanta'ydı -temelde ikilik olmayışı ve Ben'le Brahman'ın bir oluşu. Bütün ilgilenenlere, "Ben kimim?" meditasyonunu uygulamalarını önerdi. Bu soru, onun öğretiş tekniğinin özüydü. Amacı, Ben'in saf bilinçte bulunduğunun kavranmasıdır.

Ramana Maharshi, öğrencilerine şöyle demelerini önerdi: "Beden ve onun fonksiyonları Ben değildir. Aynı şekilde duygular Ben değildir ve düşünceler Ben değildir. Bunun yanı sıra öğrencilerine Ben duygusunu, öz nedenine, varoluşun derinliklerine dek izlemelerini söyledi; Ben, ışığında bedenin, egonun ve her şeyin parladığı saf gerçektir. Düşünceler durdurulduğu zaman saf bilinç kalır. Ve bu gerçek tek şeydir. O da Ben'dir. Geriye kalan her şey sadece onun dışındaki görünür şeylerdir. Gören, objeler ve görüş sadece Ben'dir. (Tanrı her şeydir).

Ramana Maharshi, düşüncelerin kişinin varoluşundan

kaynaklandığını ve meditasyon süresince kaynaklarına kadar izlenebileceklerini düşündü. Öğrencilerine bir düşüncenin nasıl oluştuğunu izleyip sormalarını söyledi: "Bu düşünce kime doğdu?", "Bana, fakat ben kimim?" Bugün Maharishi Mahesh Yogi'nin mesajı da aynıdır: Düşünceleri, saf varoluştaki kaynaklarına kadar izle. Fakat onun meditasyon yöntemi değişiktir.

Ben beden değilim:

Dr. Brunton,"Gizli Yol Kitabı"nda, "Biz yalnızca bedenden ibaret olamayız; bir kimsenin bedeni tamamen paralize olduğu; görme, dokunma, işitme, tat, koku duyuları yok olduğu zaman bile, bilinci yerinde kalır. Ellerini, bacaklarını kesin, gözlerini ve bedeninin diğer organlarını alın, yine de benlik (Ben) her zamanki kadar güçlüdür."

Ben, beyin midir? Belleğin geniş bir bölümü kapanabilir. Fakat Ben devam eder.

Sonuç olarak, bedenin ayrı ayrı parçaları ve değişik duyuları Ben değildir; öyleyse bunların toplamı da gerçek benlik (Ben) olamaz.

Ben duygular değilim:

Duygular da Ben değildir. Duygularımıza, üzerimize giydiğimiz elbiselere bakar gibi baktığımız zamanlar vardır. Ruhsal haller ve duygular gözümüzün önündeki perdeden geçen renkler gibi gelirler ve giderler. Fakat Ben değişmeden kalır. Duyguların farkında olmak, onların Ben'i oluşturdukları anlamına gelmez.

Ben akıl değilim:

Bu meditasyon şeklinin üçüncü aşaması, "Ben düşünen akıl mıyım?" diye sormaktır. Dr. Brunton, "Aklınızı çalışırken inceleyin, düşüncelerin sonsuz bir dizi halinde birbirlerini takip edişine dikkat edin. Sonra düşünen bir varlığın bulunduğunu anlamaya çalışın ve sorun: "Bu düşünen kimdir? Bu uyuyan ve uyanan, düşünen ve hisseden, çalışan ve ko-

nuşan Ben kimdir? İçimizdeki Ben diye adlandırdığımız nedir? İçinizdeki bu bilinmeyeni sebatla araştırmakta direnirseniz, zamanla boyun eğerek sırrını size açıklayacaktır."

Yazılı tarih boyunca pek çok ülkenin mistikleri; düşünceler susturulabilir ve boşlukta düşünmeyle, kişinin gerçek yaradılışı ortaya çıkar demişlerdir. Düşünceleri susturmak bilinçsizlik değil, saf bilinçtir; parlak-şeffaf bir sezgidir.

Öyleyse Ben neyim? Ben nedir?

Dünya sürekli bir akış halindedir ve kişinin kendisi de, görünüşe göre, değişen düşünce ve duygular kütlesidir. Eğer kendisini derinden düşünmek ve incelemek zahmetine katlanırsa, kendisine dış dünyadan gelen etkiler akımını ve bunlardan doğan düşünce ve duyguları görerek kabul edecektir. Bu derin kısım, gerçek varlık, görünmeyen tanık, sessiz gözlemci, Ben'dir.

Tennyson bir şiirinde şöyle diyor:

Eğer bilinmeyeni işitirsen ve dalarsan
Kendi tapınağına
Orada, orta mihrabın önünde düşünerek sen,
Belki de öğrenirsin bilinmeyenin bir sesi olduğunu,
Yanında kalırsın, eğer akıllıysan.

Ben'i görmek için kendini zorlamak, ayna ya da yansıtan bir yüzey olmadan yüzünü görmeye çabalamaya benzer. Fakat Yoga ve öteki mistik sistemler, Ben olmayan şeylerin "bu değil, o değil" şeklinde soyulup atılması olan bir yöntemle tanınabilir. Dikkat, Ben'i bilinçli olarak tanımanın anahtarıdır. Dr. Brunton, "Dikkat maddeye bağlanan ruhtur; bu nedenle düşünceden bir derece daha yüksektir" der. Dikkatin doğru olarak uygulanması yoluyla, saklı olan Ben, kendiliğinden ortaya çıkar. Bizim bu Ben'i, metafizik hayal gücümüzün bir uydurması olarak görmemiz gerekmez. Tersine, düşünce, duygu ve davranışların ardında ve içinde titreyen en derin merkez olduğu için, bireysel yaşamımızın en

üstün gücü olmalıdır.

YUMUŞAK SOLUNUM

Dr. Brunton, "Ben kimim?" sorusunu, yukarıda özetlendiği gibi yavaş ve sessiz bir solunumun izlemesini öğütler. Burun delikleriniz yoluyla soluk alıp verirken, ikisi arasında bir an duraklayın. Gözleriniz kapalı ve rahat bir şekilde oturup, tüm dikkatinizi soluğun akışı üzerinde toplayın. Öğrencinin dikkatini, içinde yaşadığına inanacak şekilde solunumuna yöneltmesi önemlidir. Solunumun ritmi o kadar hafif ve zorlamasız olmalıdır ki, burun deliklerinin önüne tutulan bir tüyün bile kıpırdamaması gerekir. Öğrenci "soluğun kendisi" olduğunu hissedinceye dek, meditatif konsantrasyonu sürdürmelidir. Kendini tamamen değişen solunum işlemiyle doldurup, aklını onunla yoğurarak, bütün diğer düşüncelerini ona yönelterek geçici bir süre için daha anlayışlı, daha duygulu bir insana dönüşür. Bu aşamaya hemen ulaşılamaz, haftalarca düzenli olarak pratik uygulamak gerekir.

"Tek bir egzersizin zihin üzerindeki kudreti, bunun pratiğini yapmamış olanlar tarafından kolayca değerlendirilemez. İnsan mekanizmasına uyumlu bir düzen sağlar, acılar içinde kıvranan kalbi dünya ile barışık bir kalbe çevrilir."

SEZGİYE UYANIŞ

Önce beş, sonra on beş-yirmi dakikalık solunum konsantrasyonu ile sinir sistemi ve zihin yatıştırıldıktan sonra, üçüncü ve son adım olan "sezgiye uyanış" gelir. Bize, varlığımızın merkezi olan Ben'den, varlığını göstermesini dilememizi ve sonra umut ve güvenle beklememizi söyler. Yanıt için dinleyin: İki-üç dakika bekleyin. Sorunuzu tekrarlayın ve yine iki-üç dakika bekleyin. Sezginin uyanışı daha ilk egzersizde olabileceği gibi, haftalar ya da aylar süren günlük egzersizleri gerektirebilir.

Meditasyon

ALDATICI EGO

Çok eski zamanlardan beri kendi derinliklerini araştırmakta olan Doğulu düşünürler, var olan bir şey bulamamaktan tedirgin olmadılar. Durumu endişeden çok, sakin olarak karşılardılar; çünkü onlar egonun hayal ürünü olduğunu, bir kavramdan öteye gerçek bir varlığının bulunmadığını düşündüler. Ego-Ben yoktur. Sadece Brahman, Tao, yokluk -şekilsiz, değişmeyen, sonsuz- vardır. Ramana Maharshi, "İnsan kutsal gerçeğe hangi ad ve şekil altında taparsa tapsın bu sadece onu adsız ve şekilsiz algılamanın bir yoludur. Bu, gerçek anlayıştır, insan kendini bu gerçekle ilişkisi açısından tanırsa, sükuna kavuşur ve onunla olan özdeşliğini anlar" der.

Herhangi bir Batılı'ya, egosunda bir ben ya da benim duygusu taşımamak düşüncesi kavranılmaz ya da inanılmaz gelebilir. Eğer bir kimse, hareketlerini yönlendiren bir egoya sahip olduğu fikrine bağlı ise, Budist egosuzluk doktrini onun için şaşırtıcıdır. C.Humphreys, "Budizm" adlı eserinde bu anahtar Budist doktrinini şöyle açıklar: "Buda, 'Bildiğimiz insanın beş yapı taşını inceleyiniz; bir beden, duygusal davranışlar anlamında duygu, duygusal uyarıya zihinsel reaksiyon, yetenekler üzerine kurulmuş zihinsel işleyiş ve bilinç bulacaksınız' diyor. Bütün bunlar, ayrıcalıksız olarak, sürekli bir değişim halindedir, en kabaları olan beden bile her yedi yılda bir tamamen değişir. Öyleyse, 'ölmez ruh' nerededir? Eğer kişilik, Ben'se, saatten saate yok oluyor; eğer karakter ve bireysellik Ben ise, daha yavaş bir tempoda yine aynı durum geçerlidir. Öyleyse Ben nedir? Eğer bununla aydınlanmanın prensibi ya da hayatın kendisi belirtiliyorsa, bu kişinin ya da kişilerin niteliği değildir. İnsanın bir parçası, yeteneklerinden biri olarak değerlendirilirse ölümsüz değildir; ölümsüz olduğu düşünülürse, kimsenin özelliği değildir; eğer belirtinin hayal edilişi içinde, büyüyen ve aydınlanmaya götüren bir şey yoksa, yüce sekiz basamaklı yol için ne söylenebilir? Ona kim basar-üzerinde kim

yürür? Yanıt; bilinçtir.

WEİ WU WEİ

Wei Wu Wei takma adıyla yazan T.J.Gray, ego-soğanını zekâ kılıcının kısa ve keskin darbeleriyle soyar. (Wue Wei, Çin "hareket yokluğu" doktrinidir.) Kendimiz olduğunu düşündüğümüz ben yalnızca bir kavramdır, anlayışın bütünlüğü egoya olan bağları koparır. İnsanlar, kavramların inanılmayacak kadar uzun zincirini koparmakla bunların sınırlandırdığı algılamayı ortaya çıkardıkları gibi, kendi varolmayışlarını bağımsız yetkiler gibi algılamakla kurtulabilirler. Kişilik sadece bir kavramdır. Seçim yapmak, karar almak olarak düşünülen egzersizler sürekli ve istemli davranış ve kararlılık, yani istem olarak adlandırılır. Çekilen sıkıntılarda deneyimlenen bağımlılığı ve bunu izleyen çekişmeleri oluşturan, istemli davranışa karşı duyulan ihtiyaçtır. Bu saçmalığın yok edilmesi, isteme bağlılık olan ve ben olarak deneyimlenen bağlantının nedenini yok eder. Bu kavramın yetersizliğinin anlaşılmasıyla bağlanacak bir şey kalmaz ve Ben olarak kalan artık acı çekecek bir şey değildir. Ben'in ne olduğu en iyi şekilde, görüş, duyuş, hissediş, tadış, koklayış, düşünüş olarak anlatılır; fakat gören, işiten, hisseden, tadan, koklayan ya da düşünen bir Ben yoktur.

T.J.Gray'ın ifadesinden neden bazı okuyucuların hoşlandığını ve bazılarının ise anlamadığını gösteren iki örnek veriyoruz:

Kim?
Onu söyleyemem,
Onu bilemem,
O olamam,
Çünkü ben O'yum,
Ve O'nun hepsi benim.
Ben - Biz olan bu evrende,
Süje baktığı zaman - süje objeyi görür.

Süje, objeye bakarken görüldüğü zaman
Süje obje olur ve artık süje değildir.
Süje kendine baktığı zaman artık hiçbir şey görmez.
Çünkü görecek bir şey olamaz, süje olmadığından.
Süje'nin obje olması, görülemeyen
Bu aynadaki yolculuktur - görülebilen bir şey yokluğunda.
Görülebilen herhangi bir şeyden ki süjedir.
Fakat bu "ayna" değildir, ne "yokluk" ne de herhangi bir şey.
Hatta o, o değildir.
Bu, süje ve objenin üstüne yükselmektir - kusursuz oluştur.
Bu yokluk, olabilecek her şeyin varlığıdır.
Bu belki daha iyi söylenebilirdi, fakat eklenecek çok az şey bulunurdu.

Aynadaki yokluk, evreni yansıtan, her şeyi gösterip hiçbir şeyi bırakmayan, güzelleştiren parlak bir aynadır.

BİR ELİN ÇIRPMASI

Zen meditasyonunun amacı, "gerçek yaradılışı -Buda yaradılışını" tanımaktır. Bu koanlarda ya da Zen üstatları tarafından öğrencilerine verilen meditasyon problemlerinde görülür. Koanlar, üzerlerinde dolaşan düşüncelerin bir tutamak bulamadıkları bilmecelerdir. İnsanın esas yaradılışı düşüncenin ötesinde bir evrenle özdeşleşme deneyimidir. İlk koan 'Mu'dur ve "hiçbir şey" anlamına gelir. Diğerleri şunlardır: "Kendi gerçek yüzünü, seni ananla baban tohumlamadan önceki durumuyla görmeye çalış." "Olduğun yerden, uzakta su üzerinde ilerleyen gemiyi durdur." "İki elin sesi alkıştır, bir elin sesi nasıldır?" "Ormanda bir ağaç devrildiğinde, eğer onu işitecek kimse yoksa, ağaç bir ses çıkarmış olur mu?"

Koan, hakkında düşünülen değildir. Karnımızda tutu-

lur ve meditatör aydınlanmayı bekler. Evrensel birliği bulmak genelde sevinçli bir olaydır ve dış dünya anlayışının artması ile belirlenir. Bu tamamen yeni bir görüş noktasıdır. Satori (aydınlanma) deneyimi daha fazla meditasyon ve içe bakış ile derinleşir. Aydınlanma, bazen meditasyon süresinde olur, bazen de herhangi bir şeyin görülmesi ya da işitilmesiyle uyarılır.

Öğrenci, koan'a anında yanıt isteyen Zen üstadı ile düzenli özel görüşmeler yapar. Koanın niteliği entelektüel çözümlemeyi önlediği için, gerçek yanıt daha çok bir davranış ya da harekettir. Zen üstadı, öğrencinin öğrenme odasına yürüyüş şeklinden onun aydınlanıp aydınlanmadığını anlayabilir.

ALAN WATTS

Alan Watts da, Wei Wu Wei gibi okuyucusunu, evrendeki her şeyden ayrılmış olarak, sadece kendi derisi içindeki ego olduğu kanısından kurtararak anlayış bütünlüğüne ulaştırmayı amaçladı. O da hisseden ve düşünen bir Ben olmadığını, ancak düşünüş ve hissediş olduğunu söyledi.

Ego ile Ben arasındaki farkı Alan Watts şöyle anlatır:"Kendi üzerimizde basit bir araştırma yapmakla Ben'i, ego ya da bireylikten ayıran niteliğin ne olduğunu anlamaya başlarız. Bu anlayış, "fikirsizlik" niteliğinde olacaktır. Çünkü, Ben'i olmayan anlayış ile düşüneceğiz. Süje ve obje, bilen ve bilinen arasında bir ayrıcalık (zıtlık değil, bir üstünlük farkı) olduğu prensibi önde gelir. Bir ışık kendini değil, şeyleri aydınlatır ve göz kendinden çok diğer şeyleri görür; öyleyse görülen, gören değildir."

"İnsan kendi bedeninin, gerçeğinin değilse bile gücünün farkındadır. Görme ve dokunma ile bütün dış yüzeyini tanır ve iç duygusallığıyla, baş ve diğer organlardaki ağrılarla, ruhsal düzen ve duygularıyla, rüyalar ve diğer psiko-fizyolojik fenomenlerle, işleyen iç dünyasını fark eder. Örneğin bir heyecan, kişinin içinde olan gerçek bir duygudur; kişinin ona

parmaklarıyla dokunması gerekmez. Eğer fizyolojik bilgisi varsa, bedenindeki bütün organları üzerinde dikkatini konsantre edebilir ya da içinin farkında olabilir. Bu farkında oluş Hatha Yoga pratiğinde en üst seviyeye ulaşmıştır. Hatha Yoga fiziksel hakimiyetin yanında kusursuz bir Ben'i, iç organlardan ayırma bilgisini kazandırır. Aynı şekilde bireysel karakteri oluşturan duygu ve düşüncelerinin (fikirler, duygular, istekler) şekillenmesinin de farkında olur. Duygularını ve düşüncelerini fark etmenin, "Ben hissederim, düşünürüm" olmadığını, fakat fark etmenin "Ben duyuların ve aklın, objelerle ilişkisinin farkındayım," demek olduğunu öğrenir."

Kendisi ya da herhangi bir kimsenin John Smith olarak tanıdığı John Smith, bilen değildir. Bu kesinlikle bilinen ya da bilinebilir objeler kompleksidir ya da bundan çıkan bazı görüşlerdir. Fakat bilen süje bilinen objelerden farklı olduğu gibi John Smith'in niteliklerini de taşımaz. Fiziksel, duygusal ya da zihinsel niteliklerinden hiçbirini taşımaz. Bu basit ve saf olanı biliştir.

KALP İÇİNDEKİ YER

A. Watts otobiyografisinde, toplumsal kurallara daha bağlı olan okuyucularını şaşırttı. Başlığını Upanişadlar'dan aldığı "Kalbin İçindeki Yer" adlı eseriyle A. Menen de aynı etkiyi yaptı. Bu iki yazar, duygusal zevklerin mistik yaşamla uyuşmadığı görüşünde değildirler. A. Menen bu görüşün Upanişadlar'la desteklendiğine inanır. Kendisi "Upanişadlar Vedalar'a karşı çıktılar, fakat bazı rastlantılar sonucu onlara bağlandılar" der. Bazı iddialı beyinler ikisini uzlaştırma yoluna gittiler ve biri Vedanta olan, altı Hint felsefesi ekolü doğdu. Bu oluşumda, Upanişadlar'ın metni çoğunlukla çarpıtılmış ve bazen baştan başa saptırılmıştır. Kendisi şunu da söylüyor. "Upanişadlar'ın filozofları, okuyucusunu Ben'in en derinlerine götürerek bütün değer verdiği inançlarını sarstıktan sonra, kendisine herkes gibi gidip atlar,

arabalar, yiyecekler ve kadınlarla eğlenmesini öğütler. Bunun söylendiği bölümler sırta vurulan bir tokat ya da atılan yüksek bir kahkaha kadar kabadır. İnsanlar böyle bir kitapla Tanrı'ya nasıl ulaşabilirler bilemem, fakat her şeyi uygun bir düzene koyan doğal nitelikleri olabilir."

A. Menen Upanişadlar'ı okudu ve egonun koşullandırılmış katlarını birer birer saptadı. İnançlar, eğilimler, korkular, umutlar, sevgiler, nefretler, toplumsal davranışlar v.s. Upanişadlar'ın anlattığı gibi, o da bize soğan soymaya benzeyen bir işlemden söz ediyor. Kişiliğinizin, dünyanın size öğrettiği ya da yapmanızı gerektirdiği şeylerden oluşan kısımlarını birer birer soyar atarsınız. Kat ve kat ana ve babanızın öğütleri, öğrendikleriniz, işiniz, toplumdaki yeriniz; bunların hepsi gider. Bunlar siz değildir. Şimdi sıra en kişisel olanlara gelir; gizli umutlarınız, korkularınız, rüyalarınız. Bunlar da dışarıdan gelirler ve giderler. Sonunda sevgilerinize ve karşı cinsle olan ilişkilerinize gelirsiniz. Bunlara sıkı sıkıya tutunursunuz. Bunlar gerçekten sizindir!

"Fakat giderler..."

"Sonra, odamdan yemek için bile ayrılmadan düşündüğüm uzun bir günün akşamı, her şeyin gittiğini, çıkarılacak bir şeyin kalmadığını gördüm. Gerçek kendime baktım."

"Eğer bir soğanın bütün katlarını soyup atarsanız hiçbir şey bulamazsınız. Benim de bulduğum aynen budur."

"Upanişadlar'ı kaldırdım, çünkü amacımı gerçekleştirdim. Benliklerimi tek tek gördüm ve olmam gereken hali sezdim. Upanişadlar bunu, kalp içindeki yer olarak adlandırırlar."

Benliği tanımak nasıl bir duygudur?

"Havai mavi bir ışık olmadığını hemen belirtmeliyim. Ama gerçekte, 'sanırım işte bu benim'den çok daha derin, bir çeşit hissediş vardır. Bunu bir çeşit bedensizleştirilmiş bir gülüş olarak anlatırken, aslında hiçbir cümlenin anlatamayacağını anlatmaya çalışan bir yazardan başka bir şey olmuyorum."

Bu bölümde değişik üstatların ego-benlik inancından

kurtulmak için önerdikleri yolları gördük. Çoğunlukla, analiz yoluna ve zekânın, egonun koşullandırılmış katlarını birer birer soymasına güvenirler. Pek çok Batılı'nın derisi altındaki ego düygusu o kadar derinden korunur ki, onu yok etmek, soluğun izlenmesi ya da bir mantranın tekrarlanması gibi meditasyon tekniklerinin yardımlarına rağmen, oldukça zor bir iştir.

Bölüm 9

SEVGİ YOL BULUR

TEMEL TEKNİK

1. Gürültü, ses v.s'nin dikkatinizi dağıtmayacak kadar uzak olduğu bir yerde meditasyon uygulayın.

2. Hareketsiz, dengeli, dik ve rahat oturun.

3. Sessiz, yavaş ve düzenli soluyun. Burun deliklerinizden aşağı, karnınıza doğru soluyun.

4. Meditasyon objesi olarak seven bir dikkati kullanın. Bu da Tanrı'ya ya da saygın bir kişiye duyulan hayranlıkla, bir erkeğin, kadının ya da çocuğun bencillikten uzak sevgisiyle, bilinmeyene ve varoluşun harikalarına açılmakla, doğayı ya da egoyu eriten bir güzelliği düşünmekle v.s. uyandırılabilir.

5. Seven dikkati kesintiye uğratan düşünce ve hayaller de içinde olmak üzere, dikkat dağılmalarına karşı rahat ve pasif bir davranış gösterin. Sevilenle ilgili düşünce ve hayaller bile, dikkat dağılması olarak ele alınmalıdır.

Aşk, bağlılık ve özlem, güçlü ve arınmış oldukları zaman, suyun toprakta içine akacağı yollar bulması gibi, kullanılacak meditasyon yolları bulurlar. Duygular kullanılarak yapılan meditasyon, meditatöre solunum kadar kolay gelir. Çoğunlukla uygulanan yöntemler, sesli ya da sessiz olarak, Tanrı'nın bir ismi ya da dua gibi kutsal sözcükleri yinelemek, meditatör için anlamı çok derin olan bir sembole bakmak ya da imajine etmek ve en önemlisi bu bölüme ait olan, dua ederek dalmak yöntemleridir. Dua ederek dalmak, sözcük ya da hayallerle başlayabilir fakat derinleştikçe bunların ötesine geçerek, saf sezginin deneyimlenmesine ulaşır.

Bir erkeğin bir kadına, bir kadının bir erkeğe, bir ana

babanın çocuklarına, bir sanatçının sanatına olan sevgisi en kusursuz halinde, meditasyon düzeyine ulaşır. Bir de din ile karışan, alâkası olan doğa sevgisi vardır. Büyük dinlerin öğretilerinde olduğu gibi biz burada dua ve ibadet meditasyonu ile aslında mistik bir yol ya da Yoga olarak ilgileniyoruz.

Biz bu bölümde, önce sevginin kudretinin bilinci etkilemesini, sonra Hindu Bhakti Yoga geleneğinde, Hristiyanlar'ın derinden dualarında ve Sufiler tarafından taparcasına sevginin ele alınmasını göreceğiz ve konuyu derin doğa sevgisiyle ilgili kısa bir konuşmayla bitireceğiz.

SEVGİNİN KUDRETİ

Sevginin yükselten, kazanan, değiştiren kudreti, her büyük dinin literatüründe övüldü. O Tanrı'yı ve gerçeği ararken, insanın enerji ve ışık kaynağıdır.

Tao Te King'de, "Sevgiyle savaşan savaşı kazanacaktır; sevgiyle savunan sağlam kalacaktır; Tanrı onu sevgiyle kurtaracak ve koruyacaktır" denir.

Sevgi ya da sevgiyle iyilik (Metta), Budistler'in geliştirmeye yönlendirildikleri dört Brahma Viharalar, yani üstün bilinç aşamalarından ilkidir ve ikincisi de şefkattir. Üçüncü ve dördüncüler ise sıra ile, sevinç ve ölçülü davranıştır. "Doğru davranışın temeli olarak kullanılan bütün kavramlar, kalbe sevgi yolu ile özgürlüğünü kazandırmak olan onaltıncı bölüm kadar değerli değildir." Budist İtivuttaka'dan alınan bu satırlar şöyle devam eder: "Bu hepsini içine alır ve diğerlerini gölgede bırakmayı başarır. Böylece kusursuz davranışa götüren bütün kavramlar, kalbin sevgi yoluyla kurtarılmasının onaltıncı bölümünün değerini düşüremez." Budistler'e, meditasyonla dünyanın her köşesine sevgi ve şefkat yaymaları öğütlenir. Bu yayın, bilincin genişlemesi üzerinde etkili olur.

Hintli bir şair ve yazar olan R. Tagore, Sadhana'da sevginin 'biliş gücü'nü şöyle anlatır: "Entelektüel bilgi genel

değildir; çünkü zekâmız bir araçtır ve yalnızca bizim bir parçamızdır. Bize, bölünüp analiz edilebilen, nitelikleri kısım kısım sınıflandırılabilen şeyler hakkında bilgi verir. Fakat Brahman kusursuzdur ve genel olmayan bilgi asla onun bilgisi olamaz. Fakat o sevgi ve sevinçle tanınabilir. Sevinç, bütün olduğu zaman bilgidir, bütün varlığımızla biliştir. Zekâ bizi bilinecek şeylerden ayırır, fakat sevgi, objenin içine sızar. Böyle bir bilgi araçsız ve kuşkusuzdur. Kendi kendimizi bilmemizle aynı şey, hatta daha fazlasıdır.

Öyleyse, Upanişadlar'ın dediği gibi, aklımız Brahman'ı asla tanıyamaz; sözcükler onu asla anlatamaz. O yalnızca ruhumuzla, ruhumuzda uyandırdığı sevinç ve sevgiyle bilinebilir. Ya da başka bir deyişle, ancak onunla birleşerek, bütün benliğimizle birleşerek ilişki kurabiliriz."

Tagore, sevgiyi, Hindu geleneğinde Yoga ve mistik yol olarak anlatır; diğer büyük dinler de sevgiden, Tanrı ya da varoluşa ulaştıran mistik yol olarak söz ederler. İncil'deki Hristiyan yaklaşımı şöyledir: "Birbirimizi sevelim; sevgi Tanrı'dandır, fakat seven herkes Tanrı'nın eseridir ve Tanrı'yı bilir. Sevgiyi bilmeyen, Tanrı'yı tanımaz; Tanrı sevgidir."

Sevgi meditasyonu, zihni, sevgi dışında her şeyden temizlemek demektir, sevgi paklayan bir alev rolü oynar. Aziz John (1542-1591) "O ruhu ateşe verir ve sevgi olmayan her şeyi yok eder" demiştir. Bir Sufi olan Ebu Abdullah da şöyle anlatır: "Sevgi, her şeyinizi sevdiğinize vermeniz demektir; böylece sizin olan hiçbir şey sizde kalmaz." İşte egonun katlarını soymanın bir başka şekli.

BHAKTİ YOGA

Bhakti dinsel bağlılık ve ibadet anlamına gelen bir Hindu deyimidir. Hindu felsefesi ve metafiziğinde, evreni kapsayan ruh olan Brahman, sevgi ve hayranlıkları üstün varlığın temsilcileri olan figürler üzerinde toplanan inançlı Bhakta (salik)lar için çok kuru ve entelektüel bir kavramdır.

Özellikle, Bhakti Yoga uygulamaları, Vishnu ve Shiva (ve onların avatarları, yani bedenlenmişleri)'ya olan kişisel bağlılık üzerinde toplanır ve bunlar Brahman ile beraber Hindu üçlüsünü oluştururlar. Shiva, yeniden varoluş yararına olarak yok eder; Brahman yaratır; Vishnu ise korur. Vishnu'ya bağlılık (Vaishnavizm) çoğunlukla Vishnu'nun görüntüleri olan Rama (Ramtha) ve Krishna üzerinde toplanır. Krishna'nın serüvenleri ve aşkları Hint destanlarında yer alır ve o Bhagavad Gita'da Yogalar'ın öğretiminde söz sahibidir.

Bhakti Yoga, dinsel sevgi ve hayranlık yolu olup Hinduizm'in inanç ekolüdür. Hindistan'da geniş kitleler tarafından neden tutulduğunu anlamak kolaydır. Karma Yoga ve Jnana Yoga, kastlar (toplumsal sınıflar) ve öğretim ile sınırlandırılmıştır; buna karşın Bhakti Yolu, hayranlık ve inanç olduğu sürece herkese açıktır. Bu bilgili ve bilgisiz, alt tabaka ya da üst tabaka herkese açık bir Yoga'dır. Bir zamanlar, Bhakti ekolü, rahipliğe ait bir kast olan Brahminler tarafından, cahil kast bölümü ve geleneksel seremonileri nedeniyle kınanmıştı. Bhakti kıpırdaması inançlı çabaları ile, kendine yeterli bir yasa olmaya yöneldi. Bağımsızlık ruhu Bengal'in Baulların'da çok güçlüdür. Baul "delişmen" demek olup, kendilerinin doktrinlere yönelik bağlardan uzak oldukları anlamına gelir. Bir şarkılarında şöyle derler: "Aşkta ayrılık yoktur, sadece kalplerin sonsuza dek birleşmesi. Böylece ben şarkı ile neşelenir, her biri ve hepsiyle dans ederim. Bunun için kardeşim, ben delişmen bir Baul oldum."

Hinduizm, esnek sınırları -eğer sınırı var denebilirse- içinde, çok tanrılı, bir tanrılı, iki tanrılı, beş tanrılı, tanrısız inanışların hepsini toplar. Hinduizm'in karakteristik açıklığı ile, Bhakti inanışı Buda ve İsa'yı da tapınmaya değer bulduğu varlıklar arasına katmaya gönüllüdür. Hinduizm bu konularda çok cömerttir. Doktrinlere yönelik katılıklar yoktur. Bu açıklık, Bhakti ekolünün önemli şahsiyetlerden biri olan Ramakrishna tarafından güzel bir şekilde anlatılmıştır. O, modern çağ için inancın en iyi yol olduğuna inanıyordu. Kendisi tüm dinlerin gerçeğe ulaşan yollar olduklarını

açıkladı. "Bu, yaşam okyanusuna dalan aynı avatarın şimdi Krishna, şimdi İsa olarak belirmesidir. Rama (Ramtha), Krishna, Buda, İsa gibi Avatarlar, dalgaların her birinin okyanusa bağlı oluşu gibi kutsal Brahman'a bağlıdırlar." Kendisi şunu da söyledi: "Bütün dinleri denedim -Hinduizm, Hristiyanlık ve Müslümanlık- hepsinin değişik yollardan aynı Tanrı'ya inandıklarını gördüm."

Ramakrishna'nın en ünlü müridi Swami Vivekananda (1862-1902) çeşitli Yoga ekollerinin bir sentezini düşündü ve Upanişadlar'ın bir mesajı üzerine kurulmuş olan Advaita Vedanta felsefesini Amerika'ya götürdü. Kendi halkını, Hindistan'a salıverilen toplumsal kötülükleri yok etmeye çağırdı.

Daha sonra Sri Aurobindo Ghose da (1872-1950) çeşitli yollardan yapılan Yogalar'ın sentezi üzerinde kurulan bir bütünleşmiş Yoga düşündü. Vivekananda'nınkiler gibi, onun da yazıları etkili oldu. Hindistan'da Aurovulle olarak adlandırılan ve Aurobindo'nun öğretisi uygulanan bir yer kuruldu. Kendisinin yerini alan, beraber çalıştıkları ve Anne olarak bilinen bir Fransız kadın öğretmen oldu. Yazdıkları arasında, aşağıdaki, tamamen içten gelişe dayanan meditasyon uygulamasının anlatımı da vardır. Görüleceği gibi Hristiyanlar'ın derinden dua edişi ile benzerlikleri ortadadır.

SIRF ARZULAMA İLE MEDİTASYON

Bütün düşünceleri durdurmaya çalışmadan, olabildiği kadar sessiz olmakla yetinilen bir meditasyon şekli vardır, çünkü tamamen mekanik olan düşünceler vardır ki bunları durdurmayı denemek yıllar sürebilir ve sonucun ne olacağı belli olmaz. Bunun yerine bilincinizi bir araya toplayıp sessiz sakin oturun, kendinizi bütün dış etkenlerden sizi hiç ilgilendirmiyormuş gibi uzaklaştırın ve birden bire istek ateşini tutuşturun. Size gelen her şeyi bu alevlere atın ki alev giderek büyüsün, büyüsün; kendinizi onunla özdeşleştirin ve hiçbir şey düşünmeden bilincinizin en yüksek noktasına

varın. Basitçe, ne olabilir ne olamaz ve en önemlisi ne olmasını beklediğinizi düşünmeden, bir arzunun birikmesi, birikmesi, birikmesi, sadece bir arzunun birikmesi ve giderek devamlı bir konsantrasyona yoğunlaşmasının sevincini yaşayın.

Olabilecek en iyi şeyin olduğuna inanabilirsiniz. Bu demektir ki, deneyiminizde yapabildiğiniz en büyük şey bu kadardır. Bu insanlar kişilere göre değişebilir, fakat sonra bütün bu sessiz olma çabası, görünenlerden uzaklaşmak, size yanıt veren bir gücü çağırmak, sorularınızın yanıtlarını beklemek, bütün bunlar hayali bir duman gibi yok olur ve eğer bu alevde, bu büyüyen arzu kolonunda bilinçli olarak yaşamayı başardıysanız, hemen sonuç almasanız bile, bir zaman sonra size bazı şeyler gelecektir.

DALARAK İBADET

Sırf arzu alevi ile meditasyon ve Hristiyanlık'taki sözcüksüz, hayalsiz ibadete dalış arasında bir benzerlik vardır. Şair Rilke, ibadeti, kalbin yönlendirmesi olarak tanımlar. Bir orta çağ mistiği ise "Ruhun özleminden başka bir şey değil" diye betimler.

Dua sözcüğü bazı okuyucular için, toplu ya da yalnız olarak Tanrı'dan bir dilekte bulunmak ya da bazı olayların yönünü değiştirmesini istemek veya yaptıkları için Tanrı'ya şükretmek anlamına gelmektedir. Dalarak ibadet şekli ise böyle değildir. Meditasyon uygulayanın dualarına hemen bir karşılık beklemediği Doğu meditasyonu yaklaşımına benzer.

Duaların dile getirilmesinin dinsel törenlerde ve kişisel ibadetlerde yeri vardır fakat, dalarak ibadet "kalpten gelen bir duadır."

KALPTEN GELEN DUA

Lao Tzu, Tao Te King'de "Meditasyon yaparken kalbin

derinliklerine in" der. Kalp, dinsel ibadet meditasyonunda tekrarlanan bir benzetiş ve semboldür. Upanişadlar'a göre Ben "kalbin içindeki yerde" bulunur. Sikhler'in kutsal kitabı Granth, "Tanrı senin kalbindedir, fakat sen onu yabanda arıyorsun" der.

On dokuzuncu yüzyılın sonlarında yazılan "Hz. İsa Ekolü" adlı kitabında Abbe Grou, "Niçin dudaklarımızla bu kadar çok, kalbimizle bu kadar az dua ediyoruz?" diye sorar. "Niçin dualarımızı bu kaynaktan almak yerine, yollarını belleğimize ve dudaklarımıza çeviriyoruz?" Abbe Grou şunu da yazdı: "Dua, ruhların Ruhu olan O'na yönelik, tamamen ruhsal bir davranıştır; her şeyi gören Ruh, bizim ruhumuza en derin derinliklerden daha yakın olandır. Dualarımıza genellikle bazı bedensel hareketleri, duruşları, sözcükleri ve inancımızın dış işaretlerini eklersek de, bunların kendilerince hiçbir anlamı yoktur. Doğruyu söylemek gerekirse, duayı etmesi gereken kalptir; Tanrı'nın kulak verdiği ses dudakların değil, kalbin sesidir. Kalp diyen kişi, içimizde en ruhsal olan şeyi anlatıyor demektir. Kutsal Kitap'da duaların daima kalpten ve samimiyetle yapılmasının tekrarlanması dikkate değer. Her zaman için Tanrı'nın eğittiği kalptir.

Abba Grou'nun en üstün olarak yücelttiği ibadet şekli, sadece arzulamak ya da kalbin Tanrı'ya uzanması olan, sessiz ibadet şeklidir. "Kalp Tanrı'ya ait açıklayamadığı şeylerle doludur ve bunlar bilgi ile bağdaşamayacak kadar ruhsaldır; bunları sadece Tanrı anlar. Hareketsiz ve imajsız görünmesine karşın dua, bu yaşamda olabileceği kadar aktif, kusursuz ve sonsuz bir hayranlıktır, aşktır. Ruhun derinliklerinden, Tanrı ile birleştiğini hayal etmeden, sadece basit bir konsantrasyonla oluşan anlayışın yaratıldığı ve sade bir yönelme tarzında yapılan ibadet, Tanrı için değerlidir. Sessizlik duası, yani, sadece dalışla sessiz dua olarak adlandırılan budur."

Meditasyon

İBADETİN AŞAMALARI

Tartıştığımız ibadet şekli Hinduizm, Budizm, Taoizm ve diğer Doğu sistemleri meditasyonları ile açık bir uyum gösterir. Hristiyan literatüründe ibadetler ve meditasyonlar, "ruhsal çalışmalar" olarak adlandırılır; Doğu'da ise Yoga denir. Fakat Hristiyan ibadetlerinde aşamalar, Doğu meditasyonuna göre daha az belirtilmiştir. Hristiyan mistikler, kişisel olarak mistik bilincin yükselişini anlattılar fakat Hristiyanlar, Yogi meditasyonu tekniklerini kurallaştıran Patanjali'nin sistemleştirme yeteneğini gösteremediler. Doğu dinleri, bilinç aşamalarının nüanslarını, göze çarpacak derecede ayrıntılı olarak inceleyen gizli psikolojilerdir. Evvelce de belirtildiği gibi Hindu ve Budist eserlerde kullanılan Sanskrit ve Pali dillerinin, tüm modern dillerde olanların toplamından daha fazla bilinç aşamalarını anlatan terimler kapsadığı söylenir. Hristiyan yazarlar ibadet aşamalarını ya da derecelerini anlatırken, her zaman aynı terimleri kullanmazlar, kullandıkları zaman da terime kişisel bir anlam verirler. Fakat aşamaların, Doğu'nun mistik felsefesine uyan ana özellikleri vardır. Hangi terimler kullanılırsa kullanılsın Hristiyanlığın sessiz ibadeti Doğulu karşılıkları gibi, meditasyon yapanı gerçek sessizliğe ve bilinç bütünlüğüne yöneltmeyi amaçlar. Bütün dinlerin teolojistlerinin, mistik bilinci kendi doktrinlerine göre yorumlamalarına karşın, kişisel deneyimlerin karakteristikleri üzerinde yapılan yüzeysel bir araştırma bile gösterir ki, bu pek çok değişik dine bağlı insan tarafından paylaşılan aynı şeydir.

İbadetin derecelerinin anlatılış yolları çok değişiktir ve çok şaşırtıcıdır. Bunları; hatırlayış, sessizlik ve tam dalgınlık olarak üç aşamaya indirerek anlamayı kolaylaştırabiliriz.

Hatırlama: Budist hatırlar oluşu ve duyguların yavaşlatılmasının ilk basamakları (pratyahara) ve Raja Yoga'nın konsantrasyonu (dharana) birbirlerinin karşılığıdırlar. Bu, hareketsiz oturup etraftaki objelerden meditatöre ulaşan

duyusal etkileri önemsememek, dikkati içeri çevirerek bilinç enerjilerini toplayıp birleştirmektir.

Dalarak ibadetin ilk aşamalarında, sözcükler ve ibadetler kullanılabilir. Eğer sözcükler kullanılıyorsa, bunlar çoğunlukla kutsal bir sözcüğün ya da kısa bir duanın tekrarlanmasıyla zihinsel sükunet ve hatırlayışın başlatılmasına yardımcı olacaktır. Sözcüklerle dua, zamanla sessiz duaya dönüşür. Aynı şekilde, yardımcı bir görüntüye, sembolik bir anlamı olan bir objeye bakılabilir veya imajine edilebilir; fakat yine derinleştikçe bunlar şekilsizleşir, yalnız adlandırılmadan ya da düşünülmeden "yalın anlam" ya da sevmek kalır.

Sessiz ibadet, Yogik ve Budist dhayana ya da meditasyonun karşılığıdır. Normalde sürdürülen hatırlayıştan doğar ve sessizliği içinde meditasyon kolaylaşır. Zihin, kutsal olana karşı hassas va açık olur. Ego-benliğin kavrayışı geçer. Neşe ve sükunet duyguları oluşur.

E.Underhill, Mistisizm'de, hatırlamadan sessizliğe geçişi anlatır: "Hatırlayış derinleştikçe benlik belli bir donuk fakat hareketli sonsuzluğun bilincine doğru kayar. Kapı, duygusal dünyaya sıkıca kapanır, anlatılamayan gerçek bir dünyaya dalındığının farkına varılır. Bu hal içinde sessizce dinlenir; tamamen sessiz, tamamen sükunet içinde... Burada, insanın kendinden bir şeyler yapmaya yönelik mağrur gayreti tamamen kaybolur. Sevginin dördüncü aşamasını yöneten alçak gönüllülük, çelişik güzelliği ve gücüyle tanınmaya başlar. Bilinç, bulmak uğruna kaybeder, yaşayabilmek için ölür."

Dr. Happhold, mistisizm üzerindeki yeni çalışmalarında, sessizlik aşaması için şöyle der: "Ben', canlı sezginin derin bir sükunet ve canlı bir durgunlukla belirtilen yeni düzeyinde olmaktan çok memnundur. Hâlâ bir benlik bilinci vardır, fakat ben, bana, benim kavramlarının anlamları değişmiştir."

Azize Teresa, dalarak ibadetin ve mistik deneyimin aşamalarının ayrıntılı bir anlatımını yaptı. "Kemâl Yolu"

adlı kitabında onun sessizlik ibadetini anlatışı tamamen kendi deneyimlerine dayanır. Aşağıda verilenler söylediklerinin bir kısmıdır.

"Bütün iç ve dış güçlerin durdurulması gibidir. Ölümsüz insan, en ufak bir hareket etme isteğinde bulunmadan dinlenir, yolculuğun sonuna yaklaşınca iki kat güç kazanan yolcu gibi... Ruh kendini çeşmeye yakın bulmaktan o kadar mutludur ki, içmeden doyar. İsteyecek başka şeyi yoktur. Duyuları sükun içindedir ve hareket istemezler... Buna karşın yakın oldukları O'nu düşünemeyecek kadar da kaybolmamışlardır. İçlerinden ikisi özgürdür, yalnız istem tutukludur... Anlayış tek bir şey bilmek ister ve bellek bir tek şeyi hatırlamak. İkisi de tek bir şeyin elzem olduğunu görürler ve her şey onu tedirgin eder. Öyle sanırım ki ruh sessiz ibadetle tamamen mutlu olduğuna göre, istem çoğunlukla, kendini tek doyurabilecek olan 'O' ile birleşmelidir."

Sessizlik aşamasında, dalışa geçmek kolaylaşır. Kutsal olanla birleşmenin en yüksek aşamasına yönlendirilebilen, pürüzsüz bir dikkat akışı gibidir bu. Azize Teresa bu aşamayı bahçe sulamaya benzetir. Önce su kuyudan elle çekilmelidir; sonra çıkrık ve kovanın yardımı vardır; sonra bir nehir bahçeyi suluyor gibidir. Çünkü her şeyi yapan Tanrı'dır; ve son birleşmede bahçenin sulanması Tanrı'nın yağmuruna bırakılır. Böylece dalgınlığa giriş giderek daha az uğraşı gerektirir ve son aşamasında kendiliğinden olur.

J.V.Ruysbroeck (1293-1381) birleşmeye ulaşılan aşamayı "zorunlu çıplaklığın içinde eriyip ölmek" olarak anlattı. Budistler yokluk (sunyata) ya da boşluktan söz ederler ve mistik bilinci deneyimlemiş olan Hristiyan mistikler buna benzer deyimler kullanırlar. Birleşme halinin nitelikleri daha önce tartışıldığı için tekrarlanmayacaktır."

DUA VE DAHA MUTLU YAŞAM

Bütün mistik meditasyonların amacı olan dua yolu ile Tanrı'ya yaklaşmak bazı mistikler tarafından değişik şekil-

de anlaşılır. Kişisel olmayan kutsal varlık, varoluş, kozmik bilinç ve buna benzer şekilde konuşmayı seçer, Tanrı demekten kaçınırlar.

Bu şekilde dua ediş, yalnız dindar ibadetçilere bağışlanmamalıdır. İkinci bölümde anlatılan ve meditasyon uygulaması sonucu kazanılan psiko-fizyolojik yararlara, ibadetle dalış pratiği ile de ve mistik bilincin ileri aşamalarına ulaşmış olmak koşulu olmadan varılabilir.

F.C. Happold, ibadetin en büyük amacı kutsal olanla birleşmektir der, fakat daha kolay ulaşılan bir düzeyde dua, kişinin daha mutlu, daha dolu, daha sağlıklı bir yaşama yönelmek için, isteyerek üstlendiği bir uğraşıdır. Bu genel olarak meditasyon için geçerlidir.

Dr. Happold, duayı " bilinçli ve bilinçsiz arasındaki bölmeyi aşmak için için bir yol" olarak görür. Pek çok durumlarda meditasyondan yararlanıldığı gibi, bu da bir psiko-terapi yoludur. Bununla beraber, meditasyon ve ibadetin psikolojik durumlarda medikal tedavinin yerini alacağı düşünülmemelidir.

Bazı ibadete dalış pratiği uygulayanlar, fiziksel, mental ve ruhsal bölümlerini ayırt etmenin çok güç olduğu bir enerji birikmesi deneyimleyebilirler. Kendi derinliklerinden kaynaklanan fakat kozmosun yapısına ilişkin olan, ölçüsüz bir enerji kaynağıyla ilişki kurduklarını hissederler. Kuşkusuz bu bir yandan bedenin ve zihnin geriliminden kurtulmuş olması ve diğer yandan kozmik bazı enerjilerle ilişki kurmasına dayanır. Fakat dinsel inançlı bir kimse kutsal ruhun sızıp yayılmasından söz eder.

Lama Anagarika Govinda bir yazısında şöyle diyor: "İbadet sadece bir sakinleştirici değil, güç ve enerji kaynağıdır. Duanın getirdiği içten huzur ve sükunet, kişisel bilincimizden gelen güçler ve içinde başlangıçsız bir geçmişin deneyimlerinin saklandığı ve yardımı ile evreni kucaklayan daha yüce bir yaşama katıldığımız bilincimizin çok derinliklerindeki sonsuz olanakların arasında kurulan dengeye dayanır ve bizi bütün yaşayan varlıklara ulaştırır... İbadet, bi-

lincimizi içimize çevirir ve derinliklerimizdeki güçleri harekete geçirir.

Budistler için dua, Hristiyan duaya dalma pratiğinde anlattığımız gibi, zihni açıp alıcı durumuna getirmek olayıdır. Dua, bir kalbi ve kafayı açma olayıdır ve kalbimizi açtığımız zaman sadece ışığın girmesini sağlamış olmayız, fakat kendi yaptığımız ve bizi diğerlerinden ayıran hücremizin duvarında ilk deliği açmış oluruz.

Böylece, ışığın içeri süzülerek zaman ve mekânın sonsuzluğu içinde, bizi diğer bütün varlıklara bağlayan gerçek evren özelliğini tanıtması ölçüsünde, bütün yaşayanlar ve acı çekenler için sevgi ve şefkatimizin toplanarak güçlü bir akıntı gibi çağlayıp tüm dünyayı kucaklaması da gerçekleşir.

Şair S.T.Coleridge (1772-1834) duanın özelliğini kısa bir cümlede, çok zekice özetledi: "Dua bütünlük ruhunda yaşamak için bir gayrettir."

SUFİ VECİT HALİ

Sufiler ilk kez sekizinci-dokuzuncu yüzyıllarda İran'da belirdiler. Arapça'da "Suf" denen kaba yünden yapılmış hırkalar giyerlerdi. Sufi adının bu hırkadan türediği söylenirse de, bunun birçok başka açıklaması da vardır. İslam tasavvufu olan Sufilik, diğer bütün mistik ekollerin özelliklerine sahiptir. Sufi, kendini Tanrı'ya teslim eden, Tanrı sevgisiyle dopdolu, ondan başka hiçbir varlık tanımayan ve bütün varlıklarda onun bilgisinin olduğuna inanan kimsedir. Sufiler ruhsal olgunluğa, 'kemâl'e ulaşmak için zikir çalışmaları yaparlar.

R.A.Nicholson, "İslam Mistikleri" adlı kitabında şöyle der: "Tanrı seni sende öldürmelidir ve seni Kendisi'nde yaşatmalıdır. Sufilik budur." Konu yabancı değildir. İnsanın hayatını Tanrı ile birleştirmesi, bu kitapta anlatılan diğer geleneklerdekilere paraleldir. Hindular'ın "Sen 'Olan'sın" (tat twam asi), Tao ile birleşmek, kişinin Buda-yaradılışını

tanıması ve Aziz Paul'un "Yaşarım; ama ben değil, içimdeki Tanrı yaşar" demesi aynı anlamı taşır.

Sufiler Soğan Oyunu olarak adlandırılan ve sekizinci bölümün konusunu oluşturan, egonun katlarını soyma tekniğinin kısa bir özetini verirler.

Son kat da soyulup atıldığında ve ego yok olduğunda kalan hiçlik, egonun ötesindeki Ben'dir; reddetmelerin dışında anlatılması mümkün olmayan bir bilinç aşamasıdır. Örneğin O, bu değildir, şu değildir. Bir Sufi öğretmen şöyle der: "Git, kalbinin oturma odasını süpür, onu Sevgili'ye yuva olarak hazırla, sen dışarı çıktığın zaman O içeri girecektir. Kendi içinde, benliğinden özgür olduğun zaman, O sana Kendi güzelliğini gösterecektir. Sen ve gerçek benliğin bütün kirlerden arınınca, şeyler arasında farklılık kalmaz, bilinen ve bilen bir'leşir."

Gerçek benliğini ve özünü tanımana engel olan şeyler kaldırılmalıdır. Sevginin kudreti bu içten görevi korur. Kamil İnsan aşamasına ulaşmak, bilinç halleri ve bunlara paralel olan davranışlar yoluyla gerçekleşir. Farkında oluşun son aşamasına değişik kültürlerde kozmik bilinç denir. Sufi, ilâhi Ben'i bulur ve bir yerde, bütün kültürel ve inanca bağlı ayrıntıları aşarak, tüm insanlıkla birleştiğini hisseder.

Zen gibi, Sufiliğin de kendine has özellikleri vardır. Sufiler, dinsel doktrinleri -örneğin cennet, cehennem- semboller olarak görürler. Evlenirler, ruhsal çalışmalarını günlük hayatta ve evde uygulayarak yaşarlar; öte yanda uğraşı ve ticaretlerini sürdürürler. Tanrı'ya "teslim olmak" amacı, dünya zevklerini yasaklamaz; fakat insan nefsaniyetten arınmalıdır ki, dünya gerçekten olduğu gibi görünsün. William Blake'in şu satırları akla geliyor: "Eğer algılama kapıları temizlendiyse, insana her şey sonsuz gibi görünür." Diğer mistikler gibi Sufi de doğrudan bilgi ile kendinin ne olduğunu bulmayı amaçlar. Sevgi ve derin bilgi, sistemin temel taşlarıdır. Yol, Tanrı ile, sevgi ve inançla birleşmektir. Kutsal bir birleşme içinde "kendini bırakmaya" ya da "eriyip gitmeye" fenâ denir.

SUFİ ŞİİRLERİ

Sufiliğin farklı havası, şiirlerine de yansımıştır. Sufi şairlerin çoğu İranlı'dır. Duyguların dili ya da hayaliyle, özellikle karşı cinsler arasındaki aşk ve şarapla, değişik bir bilinç haline ulaşmanın çalışmalarını yaparlar. (Tantra Yoga ile olan benzerlik görülmektedir.) Sufi şairler Tanrı'yı (sevgili ya da arkadaş olarak adlandırılan) ilahi güzelliği ve kusursuz aşkı överler. Dünya güzellikleri ve duygusal zevkler övülürken, şairler bunların kaynaklarını da gözden kaçırmazlar.

Cami (1414-1492) şöyle demiş:

Sevgilinin, O'nun gül bahçesini görmeye gittim.
Güzelliğin meşalesi beni gördü ve dedi:
"Ağaç benim; bu çiçeklerse, benim sürgünlerim.
Bu sürgünlerin ağacı senden gizlemesine izin verme."

Sufi şairlerin en büyüğü olarak tanınan Mevlâna Celâleddin Rumi, gerçek benliğin, Ben'in, ortam ve toplumun şartlandırdığı ego ile özdeşleştirilemeyeceğini ve insanın gerçek özünün tekâmül halinde olan evrenin ürünü olduğunu düşündü. Mistisizme yaklaşımları, bilincin daha yüksek aşamalara ulaşmasına dayanan kimseler Sufiliği kendilerine uygun bulacaklardır.

Rumi için sevgi, insan bilincinin tekâmülünün ardındaki enerjidir. O, insanlarda değerli bir gelişme ve yaratıcılığı oluşturan dinamik bir güçtür. Bilinen şaşırtıcı ego yok olduğu zaman doğar.

Sevgi, güneş ve ay kadar belirgindir dünyada.
Bu kadar açıklık ve belirginlik ile kanıt aramak niye?

Rumi, mevlevi dervişlerin ünlü kurallarını başlattı. Dervişler bir daire içinde dönerler ve vecit haline ulaşana dek dönüş hızlarını artırırlar. Burada da, bu kitaptaki diğer

yöntemlerde olduğu gibi, dikkatin özel kalitesi bunu bir meditasyon egzersizi haline dönüştürür.

SUFİ YÖNTEMLERİ

Sufi meditasyon yöntemleri çok kapalı olmakla birlikte, bir çeşit kutsal sevgiye dayanan mistisizm yöntemlerini içerdiği söylenebilir. Sesli ya da sessiz dua, Tanrı'nın adının yinelenmesi (zikir), mistik diyagramlara bakış, müzik ve dans v.s. Solunum düzenlenmesi ve konsantrasyonunu da kapsamak üzere, bu kitapta anlatılan yöntemlerin çoğu Sufilerce de uygulanır.

Bölüm 10

SÖZCÜĞÜ SÖYLE

TEMEL TEKNİK

1. Gürültü, ses v.s.'nin dikkatinizi dağıtmayacağı bir yerde meditasyon uygulayın.

2. Hareketsiz, dengeli, dik ve rahat oturun.

3. Sessiz, yavaş ve düzenli soluyun. Burun deliklerinizden aşağı karnınıza doğru soluyun.

4. Bir sözcüğü ya da sesi yüksek sesle ya da zihninizden tekrarlayın. Sessiz içten tekrarlayış daha ince bir pratiktir. Sözcüğün kutsal ya da fikirsel bağlantıları olabilir, nötr olabilir ya da anlamdan yoksun olabilir.

5. Dikkati kesintiye uğratan düşünce ve hayalleri de kapsamak üzere, dikkat dağılmalarına karşı, rahat ve pasif bir davranış gösterin. Dikkatinizin sözcük ya da sesten uzaklaştığını her fark edişinizde, sözcüğü yinelemeye başlayın. Bunu gerekli oldukça, sakin ve pasif davranışınızı koruyarak tekrarlayabilirsiniz.

Bu bölümde ilgilendiğimiz yöntem, bir sözcük ya da cümle ya da sesin tekrarlanmasıyla, meditasyonun huzurunun güzelliğini zihne getirip, sezgiyi ortaya çıkarmaktır. Böyle bir sözcük, cümle ya da sese Sanskritçe'de "mantra" denir. Mantra ile yapılan uygulamalar; Hinduizm, Budizm ve Sufilik'de çok görülür. Hristiyanlığın da bazı bölümlerinde bulunur. Maharishi Mahesh Yogi'nin Transandantal Meditasyon'u, dinsel bir inanışa dayanmayan bu meditasyonun daha modern bir şeklidir. Yogiler, mantra titreşimlerinin zihni etkilediğine ve her sesin özel bir etkisi olduğuna inanırlar. Dinsel meditasyon ekollere yöneliktir. Bununla bir-

likte tıp bilim adamlarının son zamanlardaki çalışmaları, söz ve seslerin tekrarlanmasının, anlamlarına bağlı kalmaksızın sırf titreşimsel etkileri ile, derin bir psiko-fizyolojik rahatlama getirdiğini gösterdi. Sözcüğün ruhsal ya da gizli gücü ile yöntemin kendisi ayrı şeylerdir. Biz bunların ikisi üzerinde de duracağız.

SÖZCÜKLERİN GÜCÜ

William James (1842-1910) "Dinsel Deneyim Çeşitleri" adlı eserinde, sözcüklerin gücünün mistik karakterde deneyimler başlattığını yazdı:

"Mistik deneyimin en basit esası, bazen insanı etkisi altına alan bir atasözü ya da deyimin anlamının derin bir duygusal rezonans oluşturması gibi görünebilir. 'Bu söyleneni hayatım boyunca duydum, fakat şimdiye dek tam anlamını kavrayamadım" diye içimizi çekeriz. Luther; 'Bir rahip arkadaş bir gün, günahların bağışlanmasına inanıyorum' sözlerini tekrarladığı zaman bu anlatışı ben tamamen yeni bir ışık altında gördüm ve o anda yeni doğmuşum gibi bir duyguya kapıldım. Sanki cennetin kapılarını ardına dek açık bulmuştum' dedi."

"Bu daha derinden anlayış duygusu, uygun oranlamalarla sınırlandırılmamıştır. Tek bir sözcük ya da sözcükler dizisi, karada ve denizde ışığın etkisi, kokular ve müzikal sesler hepsi, eğer zihin doğru olarak ayarlanmışsa bu olumlu sonuçları getirebilir. Çoğumuz, gençliğimizde bazı şiirlerdeki bazı pasajların üzerimizde yaptığı güçlü etkiyi anımsarız. Bunlar kalplerimize açılan ve gerçeğin sırlarının, çılgınlıkların ve hayat acılarının yol bulduğu anlaşılmaz kapılardı. Belki de bizim için artık sözcüklerin yüzeyleri daha pürüzsüzdür. Fakat, hayatın bizimki ile süregelen belirsiz görüntülerini yakalarken gösteren, çağıran, yine de daima izlemeyi engelleyen şiir ve müzik, canlı ve bir dereceye kadar anlamlıdır. Bu mistik eğilimi ya koruduğumuz ya da kaybettiğimize göre, sanatın bu övünçsüz ruhsal mesajına karşı

olan tavrımız da, ya olumlu ya da olumsuzdur."

Simon Weil, mistik hale girmek için, George Herbert'in Aşk adlı şiirini kendi kendine tekrarlama alışkanlığındaydı:

Sevgi bana hoş geldin dedi; ama benim ruhum geriledi,
Suçlu toz ve günahla.
Fakat keskin gözlü sevgi, görünce benim gevşediğimi
Daha ilk girişimde içeri,
Bana yaklaştı ve tatlı bir tavırla
Bir eksiğim var mı diye sordu.

Ben dedim, layık değilim buraya.
Sevgi dedi, olacaksın ama.
Benim gibi insafsız ve nankör biri mi?
Ah azizim, ben bakamam sana.
Sevgi elimi tuttu ve gülümseyerek dedi,
Gözlerini kim yaptı ki benden başka?

Sevgi gerçek Tanrı'ydı...
Ancak gözlerimi yere eğerek,
Bırak dedim, utancım gitsin hak ettiği yere.
Sen bilmiyorsun dedi sevgi, kabahat kimde?
Öyleyse diye ekledi, ben sana öğreteceğim.
Şimdi otur ve tadına bak etimin.
Böylece oturdum ve sevgiyle beslendim.

Bazı sözcükler ve şiirlerin değişik bilinç aşamalarını uyarma güçleri, rastlantı ve rastlantılı buluşlara dayanır; buna karşın mantra sistemlidir. Mantralar meditasyona yardımcı olan ses ve şekiller olup, yantraların görsel meditasyondaki işlevini görürler.

MANTRA YOGA

Mantraların kullanılması Hinduizm'in özellikle dinsel ekollerinde en çok uygulanan meditasyon şekillerinden biri-

dir. Mantra genelde, titreşimsel bir etkisi ya da gizli anlamı olan Sanskritçe bir sözcük ya da cümledir. Bilinci etkilemek için yüksek sesle ya da zihinden yinelenir; ikinci şekil, mantranın daha incelikle kullanılmasıdır.

Sri Aurobindo, mantrayı geleneksel görüş yönünden şöyle anlatır:

"Doğrudan ve yüksek, derin ve sorumluluğu olan ritmik bir sözcük olup, sezgisel ve ilham verici bir etki gösterir; şeylerin gerçeğini canlandırır; bu gerçekle, yani onların ruhsal-şekilleriyle, avatarlar canlı gerçekten doğmuşlardır."

Hindistan'da kutsal mistik bir sözcük ya da formülün, guru (öğretmen)'dan, chela (öğrenci)'ya, öğrencinin özel ve kişisel olarak yararlanması için verilmesi şeklinde bir gelenek vardır. Öğrenci için mantrası çok değerli ve gizli bir hazinedir. Kendisine, onu başkalarına açıklarsa gücünün azalacağı öğretilmiştir. Bu gizlilik davranışına karşı gelmek için, Bhakti Yoga'nın önde gelenlerinden olan Ramanuja (onbirinci yüzyıl) bir tapınağın üzerine çıkarak mantrasını haykırıp, onu herkesle paylaştı. Mantrayı özel ve gizli tutma geleneği T.M. tekniğinde de sürdürüldü; fakat bu yöntem, alışılmış olan mantranın tekrarlanması yönteminden önemli farklılıklar gösterir.

Yoga'nın bir ekolü olan Mantra Yoga, mantranın tekrarlanması olan Japa pratiği üzerinedir. Pratiğin kökleri Hindistan tarihine uzanır ve ona dünyanın en eski yazıları olan Vedalar'da değinilir. On dört çeşit Japa vardır, fakat biz burada sadece ikisini göreceğiz: Sesle tekrarlamak, zihinden tekrarlamak.

Güçlü bir dinsel etkenin ya da unsurun bulunduğu grup pratiklerinde, çoğunlukla mantra yüksek sesle ve çınlatarak yinelenir. Tantrik manastırlardaki sesler, yeri titretecek derecede yüksek titreşimlere ulaşabilir. Tantrik yogiler, seslendirilen mantraların titreşimlerinin sağlığa yaradığını ve bedenin iç organlarına masaj yaparak kişiyi meditasyona yönelttiğine inanırlar. Özellikle temel Hindu mantrası olan 'Om'u seslendirirken böyle olduğunu söylerler.

Meditasyon

Om (Aum) pravana (temel mantra)dır; mutlak olanı anlatır; yaratılışın kaynağıdır. Evrenin düzenidir, başlangıçtaki sözcüktür. Om evrensel ruh ve bilinç olan Brahman'dır ve Hindu mistisizmine göre, üzerinde uygulanan meditasyonda tam derinleşmeye yardım eder. Mundaka Upanişad şöyle der: "Om ok, kişisel benlik yay, ruh hedeftir; kişi onunla hedefi delen ok gibi tekleşmelidir."

Om, meditasyon sırasında bakılan görsel bir sembol ya da yantra olarak da kullanılır. Au sesi gırtlağın gerisinde başlar ve giderek öne getirilir; burada dudaklar kapatılarak kuvvetle titreşen bir M sesi, ses öğretmenlerinin "maske" dedikleri yüzün ön kısmında tamamlanır.

Andre Von Lysebeth adlı Belçikalı bir Yoga öğretmeni, Om'u rezonanslı seslendirmeyi önerir; çünkü göğüs ve karındaki hormon salgı bezlerine ve diğer organlara titreşimle masaj yaptığına, sinir sistemini desteklediğine, derin solunumu uyardığına inanır. Görüşlerini, yirmi beş yıl ses titreşimlerinin insan organizmasında yarattığı etkileri araştıran Dr. Leser Lasario'nun bulguları ile destekler. Kendisi, soluk verme süresince oluşan titreşimlerin, derin doku tabakalarına ve sinir hücrelerine ulaştığını, dolaşımı ve solunumu düzelttiğini, tükürük, epifiz, tiroid ve diğer salgı bezlerini uyardığını buldu. Diğer etkisi ise tüm bedeni gevşetip rahatlatmasıdır.

Şarkı söylemek ve büyüleyici bir ritmde ezbere şiir okumak bir çeşit Yoga olarak görülebilir. Müzik tedavisinin etkinliği, ses titreşimlerinin tedavi edici gücünü gösterir.

Hindistan'da mantralar çoğunlukla Om ile başlar -ünlü Om Mani Padme Hum (Om, lotüsdeki mücevher)'de olduğu gibi.

NEMBUTSU

Japon Budizmi'nin "Saf Ülke" tarikatının üyeleri, kendi temel ruhsal pratiklerini "Namu-Amida-Butsu" (Kendimi Amida Buda'ya bağışlıyorum.) sözcüklerinin tekrarlanma-

sıyla yaparlar. Bu, nembutsu olarak tanınır. Nem (bağışlamak, teslim etmek) ve butsu (Buda) anlamına gelir. Amida, sonsuz aydınlığın Budası'dır. Saf Ülke tarikatı Hindistan'ın inanç yolu olan Bhakti Yoga'nın Japon karşılığıdır.

Şarkılaşan mantralar, Shingon-shu denen başka bir Japon Budist tarikatında esas pratik şeklidir. Shingon mantra anlamına gelir

SUFİLİKTE ZİKİR

Dünyanın neresinde olursa olsun, dinlerde güçlü bir hareketlenme olduğu zaman, çoğunlukla kutsal bir sözcüğün tekrarlandığı görülür. Bu, İslam Sufileri için de doğrudur. Dokuzuncu bölümde gösterildiği gibi, izledikleri yol Tanrı'ya hayranlık ve onunla birleşmektir.

Sufilerin "hatırlama" ve "anlama" anlamlarına gelen zikirlerinde, Tanrı'nın isimleri temel mantralar olarak kullanılır. Zihin konsantre edilir, mantra kalpten kopan bir inançla yinelenir. Kur'an'daki ilk satır, çoğunlukla mantra olarak kullanılır -Lâ ilâhe illâllah (Allah'tan başka ilâh yoktur). Dervişlerin en çok kullandıkları sözcük ise Ya Hu'dur. İbadet sırasında Mekke'nin yönü olan Kıble'ye dönülür, fakat bazı dervişler zikri bir daire etrafında dans ederek (Mevlevi tarikatının sema ayinlerinde olduğu gibi) yaparlar. İnançla yapılan bir egzersiz olan zikir, müslümanların ruhsal eğitimlerinde önemli bir yer alır. Zikir, Hz. Muhammed tarafından da uygulanmıştır. Bu pratiğin iki ana çeşidi vardır: Zikr-i Cehri, yüksek sesle, zikr-i kalbi ise ya alçak sesle ya da sessiz olarak uygulanır. Bunlar Mantra Yoga'da gördüğümüz iki ana pratiğin benzeridir.

Sesli ezbere okuyuş, Patanjali tarafından anlatılan, hem çok eski, hem de çok eskinin yenilenmiş şekli olan T.M.'de olduğu gibi giderek kusursuzlaşarak silikleşir, bilinci düşüncenin ötesine götürür. Bu, bilgin, filozof, teolojist olarak ünvan kazanmış olan İmam Gazali (1058-1111) tarafından zikir öğretiminde açıkça belirtilmiştir. Pasaj D.B.Mac-

Donald tarafından özetlenmiştir ve S.M.Zwemer'in "Tanrı'yı Arayan Müslüman" eserinde yer alır:

"Bırak, zikir inanan kalbini öyle bir düzeye indirsin ki, orada bir şeyin var olması ya da olmaması onun için fark etmesin. Sonra bırak dinsel görevlerini kısıtlayarak, Kur'an okumadan ve anlamını yorumlamadan ya da dinsel geleneklerle ilgili kitaplarla ilgilenmeden, köşede yalnız başına otursun. Ve bırak, Ulu Tanrı'nın aklına gelmesine hiçbir şeyin engel olmadığını görsün. Yalnızlık içinde otururken, bırak durmadan 'Allah Allah' diyerek düşüncelerini O'na yöneltsin. Bırak, dilinin hareketleri tamamen durana ve kalbini düşüncelerinde bulana dek bu durumda kalsın. Bırak, sözcüğün şekli ve harfleri kalbinden tamamen çıkarılana ve orada sadece, sanki kalbine yapışmışçasına fikir kalana dek direnşin. Şimdiye kadar olanların hepsi kendi istek ve seçimine dayanıyor; fakat Tanrı'nın bağışını getirmek kendi seçim ve isteğine bağlı değildir. Eğer yukarıdaki yolu izlersen, gerçeğin ışığının kalbini aydınlatacağına inanabilirsin."

Bununla, Hristiyanlığın hatırlama ve konsantrasyonunun kolaylıkla meditasyona yöneldiği derin duaların yüksek formları arasında yakın bir benzerlik vardır.

Bazı tarikatlarda sesli ve sessiz, her iki temel zikir şekli de uygulanır. Bazı Sufi mürşitler, müridlerine kalbin iki kapısı olduğunu öğretirler; adaleden bir kapı ve bir de ruhsal bir kapı. Zikr-i cehri, adaleli kapıyı açar, Zikr-i kalbi ise ruhsal kapıyı açar.

Solunum kontrolü bazen kutsal sözcüklerin söylenmesiyle ayarlanır. Uygulanan bir yöntem de "Lâ ilâhe illâllah" sözcüklerini, bir soluk alış süresinde üç kez söylemektir.

Bununla birlikte, zikirde en önemli olan, sözcüklerin, "kalbin dili" ile tekrarlanmalarıdır. Sufi öğretisinde ve şiirlerinde sembol olarak kalp tekrar tekrar ortaya çıkar. Bir on dokuzuncu yüzyıl Sufisi şöyle diyor:

"Kalpler her an Ulu Tanrı'nın düşüncesiyle doludur; ona karşı hayranlık sevgi ve saygı içindedir ve eğer bu çalışmayı uygulayan kişi, kalabalığın içinde de bu bilinç halini

sürdürebilirse zikir kusursuzdur. Eğer bunu yapamıyorsa, uğraşmayı sürdürmesi gerektiği açıktır. Kalp, insan yapısının en anlaşılmaz parçasıdır ve dünyasal tasaların ardından gitmeye meyillidir. Kalp, bir çam kozalağı gibi şekillenmiştir; zihninizden, zikir yaparken kalp meditasyona zorlanmalıdır. Bırak 'Lâ' yukarı doğru, 'ilahe' sağa doğru yönlensin ve bütün cümle olan 'Lâ ilâhe illâllah' çam kozalağının üzerinde şekillensin ve oradan bedenin her yanına yayılsın ve sıcaklığını duyursun. Bu yoldan, dünya ve bütün çekicilikleri zihninizden silinir ve siz en Ulu'nun üstünlüğünü hissedebilirsiniz. Hiçbir şeyin dikkatinizi zikirden ayırmasına izin vermemelisiniz ve sonunda zikrin aracılığı ile Tevhid yani Tanrı ile birliğe ulaşırsınız."

"Çam kozalağı şeklindeki kalp sol göğüstedir ve onunla temsil edilen yer, insanın bütün gerçeğini içine alır. Gerçekten 'bütün gerçeği' anlatır; insanın kendi içindeki bütün varoluşunu kapsar ve onun bir özetidir; insanlar büyük ya da küçük, onun bir uzantısıdır. Bütün bir ağacın özünü içinde saklayan tohum ağaca oranla ne ise, kalp de insana oranla odur. Kısacası, Tanrı'nın bütün kitaplarının, O'nun bütün sırlarının özü kalptir."

Sufiler öğretici öyküler üzerinde meditasyon uygularlar. Bir öykü, mantra tekrarlanırken içinde bulunulan ruh halinin, onun doğru söylenişinden çok daha önemli olduğunu hoşa gider bir şekilde belirtir.

"Biraz fazla bilgiçlik taslayan bir derviş, bir gün nehir kenarında yürüyordu. Nehrin ortasındaki adadan bir kimsenin, Sufi mantralarından biri olan 'Ya Hu'yu yanlış söyleyerek 'U Ya Hu' diye tekrarladığını duydu. Dinleyen derviş , bu yanlışı düzeltmeyi kendine bir görev kabul ederek, bir kayık kiralayıp adaya kürek çekti. Orada derviş cübbesi giymiş, sazdan bir kulübede oturan bir adamın 'Ya Hu' çektiğini gördü. Birinci derviş, söyleyişteki hatayı belirtti ve teşekkür aldı. Yeniden geldiği kıyıya dönmek üzere kürek çekmeye başladığı zaman, saz kulübedeki derviş zikrine yeniden başladı, fakat yine evvelki gibi yanlış söylüyordu. Bir-iki dakika

sonra ses yavaşladı ve durdu. Kayıktaki derviş, öteki dervişin, *derin suyun üzerinde koşarak* kendisine doğru geldiğini görünce şaşırdı. Kayığa ulaşınca, su üzerinde yürüyen derviş öbürüne: 'Kardeşim, aptallığımı bağışla, zikir çekmenin doğru şeklini bana tekrar söyler misin?' dedi."

İSA PEYGAMBER DUASI

Hristiyanlığın bazı bölümlerinde kısa duaların ya da Hz. İsa'nın adının yinelenmesinin değeri yüzyıllardır biliniyordu. Hindu Mantra Yogası ve Sufi zikrine paralel olarak Hristiyanlar'ın dalarak dua uygulamaları vardır.

John Climacus (M.S. 7. yüzyıl) mantra olarak, İsa peygamberin (Jesus) adının tekrarlanmasını önerdi ve şöyle yazdı: "Eğer dualarda çok sözcük kullanılırsa, zihinde çeşitli dikkat dağıtıcı hayaller dalgalanır ve konsantrasyon bozulur." Ve Rus eseri "Hacı'nın Yolu"nda da şöyle denir: "Duanın temiz ve iyiliklerle dolu olmasını istiyorsan, birkaç sözcükten düzenlenmiş kısa bir dua seç ve onu defalarca tekrarla."

Ortodoks rahipler ve halktan kişiler, yüzyıllarca bu birkaç güçlü sözcüğü, İsa peygamberin duasında buldular. "Hz. İsa beni bağışla."

İsa peygamber duasının tekrarlanması, alışılan dua ile yalvarışlardan çok Doğu dinlerindeki mantra kullanışına yakındır. Bu, ilk bin yılın Hristiyan papazlarının yazdıklarının derlenip, Mount Athos manastırında saklandığı Philokalia'nın ilk beş bölümünde açıkça gösterilmiştir. Mantra Yoga'ya benzerliği, Philokalia'dan seçilen aşağıdaki yazı özetlerinde görülebilir: "Sessiz ve yalnız otur, gözlerini kapa, yavaşça soluk ver ve kendini kalbine bakarken hayal et. Soluk verirken 'Hz. İsa, beni bağışla' de; bunu dudaklarını yavaşça hareket ettirerek ya da zihninden söyle. Bütün başka düşünceleri bir kenara bırakmaya çalış. Sakin ol, sabırlı ol ve bunu sık sık tekrarla."

Yogiler ve Sufiler gibi Hristiyan papazlar da, duanın

tekrarlanması ile, solunumun ritmi arasında bağlantı kurmanın değerini biliyorlardı. İsa peygamber dua uygulaması üzerine yazılan Doğu Ortodoksları'nın yazılarında, bu kitapta bu çeşit meditasyon uygulamaları için önerilen bütün koşulların yerine getirildiğini görüyoruz.

Yazdığı kitapla, İsa peygamber duasının ruhsal eğitim için kullanılmasını anlatan Bishop Brianchaninov şöyle der: "Bu yöntemin kullanılması, çok geçmeden gösterir ki, zihnin şekillere olduğu gibi sözcüklere de girmeye zaman bulması için, sözcüklerin özellikle ve öncelikle çok yavaş söylenmeleri gereklidir. Düşüncelerinizi üzerinde topladığınız dua sözcüğünü hiçbir zaman yitirmemeye çalışın. Eğer, daha çok başlangıçta olma nedeniyle dikkatiniz dağılırsa bunu geri yönlendirin. Sözcükler kalbe yerleştiği zaman, bu dua kalbin duası olarak da tanınır."

Alexander d'Agapeyeff, İsa peygamber duasını "Dua eden kişiyi değiştirmek için bilimsel girişim" olarak tanıtır. "Bu dua ile mürit kendini değiştirir, yeniden yapar ve farklı bir kimse olur."

Eğer İsa peygamber duasının sözleri uygun değilse, yerine başka bir kısa dua geçebilir. Su yüzünde yürüyen dervişin öyküsünü hatırlayın.

Mantranın, Hristiyanlar'ın dalarak dua etme yönteminde kullanılışı konusunu tamamlamadan önce, on dördüncü yüzyılda bilinmeyen bir mistik tarafından yazılan, "Bilinmeyenin Bulutları"ndan birkaç satır okumalıyız. Şöyle der: "Ruhu ile, sevgi bağlarıyla ve isteklerine uyarak Tanrı'ya bağlanmayı dileyen kimse, derinleşme aşamalarını başlatmak için özel yollar, usuller, kişisel teknikler ve ruhsal kolaylıklar geliştirebilir. İşte bu yollardan biri: Kısa bir sözcük seç. Sözcük ne kadar kısa olursa o kadar iyidir ve ruhsal anlamına o kadar yakındır: 'Tanrı' ya da 'sevgi' gibi bir sözcük. Bu sözcüklerden istediğini ya da başkasını seç ve onu, ne olursa olsun orada kalacak şekilde, sıkıca kalbine yerleştir. O, savaşta ya da barışta senin mızrağın ya da kalkanın olacaktır. Bu sözcük yardımıyla tüm düşünceleri, unut

ma bulutuyla örteceksin."

Yukarıda da söylendiği gibi, mantra olarak seçilen sözcüğün kutsal ya da hoşlandığınız bir sözcük olması gerekmez, fakat nötr bir tonu olmalıdır. Mantranın, meditatör için hiçbir anlamı olmayabilir. Batı'da en iyi şekilde anlaşılan, geniş bir uygulayıcı kitlesi bulunan Maharishi Mahesh Yogi'nin T.M. yönteminde anlamlı olmayan bir Sanskrit ses tekrarlanır.

MAHARİSHİ MAHESH YOGİ - MANTRA ADAMI

Maharishi, T.M. yönteminin yeni bir yöntem olduğunu savunmaz ve ortaya çıkışını, dünyanın en eski yazıları olan Vedalar'a kadar izler. M.Ö. 500 yıllarında yazılan Bhagavad Gita üzerine yaptığı yorumlama ile, T.M.'yi bu çalışmalara bağlar. Kendisine bu basit ve kolayca öğrenilen yöntemi, onu dünyaya tanıtması için gurusu Jyotir Math manastırı Shankachayara'sı, Swami Brahmananda Saraswati (1869-1953) öğretti.

Mahesh Prasad Varma olarak 1918'de merkez Hindistan'da Jubblepore'da doğdu; bir orman koruyucusunun oğluydu. Geleneksel Hindu kültürüne bağlı olarak yetiştirildi. 1942'de Allahabad Üniversitesi'nden fizik diploması aldı. T.M.'yi Batı'da yayabilmesinde, bilimsel tanıtışının önemli rolü oldu. Maharishi tıp bilim adamlarının araştırmalarını hoş karşılar ve T.M.'nin (Transandantal Meditasyon - Derin dalışla meditasyon) literatürü, Maharishi'yi izleyenlerin yazdıkları kitaplardaki galvanik deri reaksiyonlarını gösteren grafikleri, kan laktat düzeyleri, beyin dalgalarının şekilleri ile, diğer meditasyonla ilgili kitaplardan çok farklıdır.

Maharishi, Swami Brahmananda Saraswati ile üniversite öğrencisi olduğu sıralarda tanıştı ve fizik diploması aldıktan sonra bu Hindu keşişin müridi olarak üç yıl geçirdi. Daima üzerinde Swami'nin bir resmini taşırdı; hatta halk önünde konuşmalar yaparken bile. Swami Saraswati, 1953'de ölümünden kısa bir müddet önce, bu en beğendiği

öğrencisine, kendisine aktardığı bir bilinç geliştirme yöntemini kusursuzlaştırıp, herkese ve her yerde uygulamasını önerdi. Maharishi Mahesh Yogi bir kenara çekilip Uttar Kashi'de iki yıl yalnız yaşadıktan sonra bu yöntemi öğretmeye hazır olduğunu hissetti.

Maharishi, Hindistan'da birkaç yıl T.M. öğretti; sonra yöntemin daha çabuk yayılmasının, teknoloji yönünden ilerlemiş toplumlara öğretilmesi ve modern haberleşme yollarının kullanımı ile başarılabileceği kararına vardı. 1961'de Amerika'da "Ruhsal Yenilenme Hareketi"ni kurdu ve bir yıl sonra Londra'da aynı şeyi gerçekleştirdi.

T.M.'nin Batılılar'ı çeken yanı, bilimsel tanıtımı, basitliği ve meditatörün yaşam biçimini değiştirmeden, sadece sabah ve akşam yirmişer dakika meditasyon uygulamasıdır. Bir din olarak değil fakat bir teknik olarak tanıtılır, Maharishi'nin Hindu inançları arka plânda kalır. Bu uygulama Hindu'yu daha iyi Hindu, Budist'i daha iyi Budist, Hristiyan'ı daha iyi Hristiyan yapar ve inancı olmayanlar ise yaşam kalitelerini yükseltirler der.

Yöntem çok basittir, bir Sanskritçe sözcük ya da mantranın zihinsel tekrarından ibarettir. Batılı gazeteciler Maharishi'ye mantra adam adını taktılar. Amerika'da ve Avrupa'da, bir milyonun üzerinde insan, yetiştirilmiş öğretmenler yardımıyla bu yöntemi öğrendiler.

TRANSANDANTAL MEDİTASYON NEDİR?

T.M.'nin amacı, diğer mistik sistemlerinki ile aynıdır; olma haline ve saf bilince ulaşmak. Maharishi'nin yöntemi, Sanskritçe bir sözcük ya da düşüncenin içten tekrarlanması, böylece bilinçli düşüncenin kaba bir aşamadan, daha ince bir aşamaya geçmesi ve giderek düşüncenin kaynağına ulaşmasıdır. Burada zengin bir enerji ve zekâ kaynağının çeşmesi açılır.

Meditasyon konsantrasyonu, T.M. uygulamasında da kullanılan bir araçtır. Maharishi, Amerikan Televizyonu'nda

şöyle söyledi: "T.M.'de dikkat dışarıdan içeriye, düşüncenin kaynağına yönelir; sonra bilinçli zihin, uyanık haldeki bilinç sezgisi ve bilinçsel bir mutluluk olan üstün ve saf bilince döner... Bu sadece bir düşünüştür, fakat öyle bir düşünüştür ki, sezgi içe dönük olarak derinliklere ulaşır ve saf bilinci elde eder."

Mantra, dikkati düşüncenin kaynağına götüren bir sözcüktür, sesli olarak değil içten tekrarlanır. Öğretmen, meditatöre meditasyon sırasında çaba harcamamasını söyler. Pratikte, çok geçmeden bu sorun ortadan kalkar. İnsan bir kez meditasyonun doğal akışını tanırsa, bisiklet üzerinde denge kurabilme yeteneği gibi kendiliğinden bu yeniden belirir.

Maharishi mantranın mekanik olarak tekrarlanmasına inandığı ve her tekrarlayışa kutsal bir anlamın damgasını vurmadığı için, Hindistan kültür ve geleneklerine aykırı düşer. "Öyleyse bırak, mantra işini yapsın" der. Mantra bazen zihnimizde olacaktır, bazen de zihnimizden kayıp gidecektir. Mantranın yok olduğu zamanlarda bazen yerini düşünce ve imajlar alabilir. Meditasyon sırasında ulaştığınız derinlikleri ancak bilincin yüzeysel tabakalarına döndükten sonra anlayabilirsiniz. Rahatlamanın kalitesi ve derin huzur, meditatöre, saf 'olma hali' ile ilişki kurduğunu gösterir. Bu, okyanusun yüzeysel gürültülerinden, sessiz ve sakin derinliklerine dalmaya benzetilebilir.

T.M. uygulamasında en az altı saatlik aktivite ile ayrılan yirmişer dakikalık iki devre olmak üzere, günde kırk dakika meditasyon yapılır. Yemekten sonra en az iki saat geçmelidir. Akşam ve sabah saatleri meditasyon için en uygun zamanlardır. İnsanın yaşam biçimini değiştirmesine gerek yoktur; bu, Maharishi'nin öğretisine diğer Hintli guruların karşı çıkmalarına neden oldu. Maharishi'ye göre, düzenli olarak uygulanan meditasyonun etkisi altında yaşam biçimi kendiliğinden değişir. Günde iki kez uygulanan meditasyon sırasındaki dinlenme ile, günün diğer saatlerindeki normal faaliyetlerin birbirini izlemesi, günlük faaliyetlerin 'olma ha-

liyle' desteklenmesine neden olur. Genellikle birkaç yıl meditasyon yaptıktan sonra, saf 'olma hali'ni deneyimlemek günün büyük bir bölümüne yayılır. Yoga, Sufilik, Zen ve diğer sistemlerin amacı da, bu saf bilinç halinin insanda kalıcı olarak yerleşmesidir.

Bir İnsan Bir Mantra?

T.M.'nin tartışılabilir bir niteliği, her yeni başlayan kişi için titreşimleri kendisine uyan özel bir mantranın bulunduğu iddiasıdır. Öğretmenlere, öğretmen-öğrenci kurslarının bir bölümü olarak, her bir meditatöre uyan mantranın nasıl seçileceği öğretilir. Baş vuran kişi ile bir konuşma yapılır ve kendisi bir sorular listesinin karşılıklarını doldurur, mantra bunlara dayanılarak seçilir. Kabul edilme töreninin ardından kişisel mantra açıklanır.

T.M.'nin giriş törenleri, bilimsel ve Batılılaşmış tanıtımına oldukça ters düşer; çiçekler (yaşam çiçeğini belirtir), meyve (yaşam tohumunu belirtir) ve tertemiz beyaz bir mendil (ruhsal temizliği belirtir). Tören, hafifçe aydınlatılmış ve tütsü kokuları saçılan bir odada yapılır. Maharishi ve Guru Dev isimli üstadı Swami Saraswati'nin resimleri vardır. Öğretmen, Sanskritçe sözcükleri okuyarak ve elinde pirinç, tuz ve sandal ağacı parçası tutarak, on dakika süren bir tören yapar (puja). Hristiyan uygulayıcılar bazen, bu törenle ilgili endişe duyarlar; fakat giriş töreni yalnızca bu yöntemin üstatlarına teşekkür etme yoludur, dinsel bir tören değildir.

Öğretmeni, meditatöre özel mantrasını hiç kimseye, hatta eşine bile söylememesini tembih eder. Meditatörlerin sayısı Sanskritçe mantraların sayısından daha fazla olduğu için, seyrek olarak, bazı mantralar, eşler arasında paylaştırılır. Bazı meditatörler kendilerine verilen sözcüğü söylemekte güçlük çekerler. Adam Smith, kendisine verilen mantra Shiam'ı tanıdığı Om, Hum ya da Bam gibi mantralardan çok daha zor bulduğunu söyler. Fakat kendisine bu mantranın titreşimlerinin uygun olduğu güvencesi verilmişti.

Sesin nötr olması önemli bir noktadır. Sanskritçe man-

tralar, derin meditasyon uygulayanlar için bir anlam taşımamakla birlikte, onları kullanan Batılılar için çoğunlukla İngilizce ya da diğer Avrupa dillerine bir benzerlik gösterirler. Örneğin Shiam 'Siam', 'shame'(İng.) utanç, 'sham' (İng.) yapmacık v.s gibi. Öğrenmeye yeni başlamış olmanın dışında, meditasyon pratiğinde kullanılan sözcükler, diğer sözcüklerle olan benzerlikleri nedeniyle zorluk çıkarmayacak kadar nötrdürler.

Maharishi, her meditatör için doğru olan mantrayı bulmayı doğru gruptan kan nakli yapmak zorunluluğuna benzetir. Bu çok abartılmış bir benzetiştir ve Harvard Tıp Fakültesi'nde mantraların kullanılması üzerine yapılan araştırmalar, alınan sonuç üzerinde mantraların doğru bir ortamda tekrarlanmış olmasının, titreşim güçlerinden çok daha etkili olduğunu göstermiştir. Halk bunu uzun yıllar önceden bilmektedir.

Gençlik yıllarında Alfred Lord Tennyson, Mantra Yoga ve derinden meditasyonun temel tekniğini, arkadaşı P.Blood'a yazdığı mektupta şöyle niteledi: "Çocukluğumdan beri, yalnız olduğum zamanlar sık sık bir vecit halini yaşadım. Bu bana, kendi adımı ta kişisel bilincimin derinliklerinden geliyormuş gibi olana kadar tekrarlarken geldi ve kişiliğin kendisi sınırsız Ben'in içinde eriyip kaybolur gibi oldu. Bu şaşırtıcı olmaktan çok, sözcüklerin ötesinde çok güvenli -ölümün inanılmaz göründüğü- bir haldi. Kişiliğin kayboluşu, yok oluş değil fakat gerçek yaşam olarak görünüyordu. Anlatış tarzımın bu kadar güçsüz oluşundan utanıyorum. Fakat bu halin tamamen sözcüklerin ötesinde olduğunu söylemedim mi?"

T.M. tekniğinde tutulan yol olan mantranın tekrarlanmasını, kendi ismini mantra olarak kullanarak uygulamış, ego ve egonun katlarının yok edilmesi olarak bilinen saf varoluşa, olma haline ulaşmış görünüyor Lord Tennyson. Sonuç, böyle bir egzersizde pek çok kişinin korktuğu "boş zihin" değildir.

Dr. Richard Maurice Bucke, ilk kez 1901'de Filadel-

fiya'da yayınlanan "Kozmik Bilinç"de Tennyson'un mektubunu aldı ve yorumladı. "Kendi adımı tekrarlayış." Tennyson bilmeyerek, çok eskilere dayanan aydınlanma yöntemlerini kullanıyordu. "O kimse ki hiçbir şey düşünmeden zihninin çalışmasına son verir, sürekli meditasyona bağlanır, tek heceli Om'u tekrarlar, benim üzerime meditasyon yapar, en büyük amaca ulaşan kimsedir." (Bhagavad Gita). Elbetteki kullanılan sözcük ya da isim herhangi bir farklılık yaratmaz. İstenen, zihinsel aktivitelerin olabildiği kadar durdurulması, özellikle her türlü isteklerin önlenmesi, hiçbir şey istenmemesi ya da hiçbir şeyden korkulmamasıdır. Zihin kusursuz bir sağlık ve canlılık içinde fakat sakin bir dengede durgun tutulmalıdır."

Dr. Bucke'nin, "Elbetteki kullanılan sözcük ya da isim herhangi bir farklılık yaratmaz," görüşü, yetmiş yıl sonra bilimsel olarak kanıtlandı. İkinci bölümde Dr. H. Benson'un, meditasyonun getirdiği gevşeme ve rahatlama hali üzerindeki araştırmaları, fizyolojik ve psikolojik değişimlerin de yer aldığını gösterdi. Kitabında açıkça ve kesinlikle şunları belirtir: "Rahatlama-gevşeme sonucuna ulaşmak için tek bir yöntem olmadığını hatırlamak çok önemlidir. Örneğin T.M., bu çok etkili meditasyon niteliklerini taşıyan tekniklerden biridir. Biz, özel bir yöntem, özel bir sır, T.M'de düşünüldüğü gibi özel bir sesin gerekli olduğuna inanmıyoruz. Harvard'ın laboratuvarında yapılan testler, bir ses ya da cümle ya da bir dua veya bir mantra kullanılan benzer tekniklerin T.M. ile elde edilen fizyolojik değişiklikleri getirdiğini gösterdi: Oksijen kullanımının azalması, solunum sayısının düşmesi, çıkarılan karbondioksit miktarının azalması gibi. Başka bir deyişle, ister çok eski ister yeni bir teknikle olsun, gerekli temel kuralları kullanmakla elde edilen fizyolojik sonuçlar, kullanılan yönteme bağlı olmaksızın hep aynıdır.

Dr. Una Krıll, T.M.'nin bir Hristiyan açısından yorumlamasını yaparken şöyle der: "En azından, tanıdığım bir kişi kendisine verilen Sanskritçe mantrayı, bir Hristiyan mantra ile değiştirdi ve öğrencisinin bu yaptığından habersiz olan

öğretmen, ortaya çıkan sonuçtan son derece memnun kaldı. Ben kendim de, pek çok meditatörün değişik nedenlerle mantralarını değiştirdiklerini duydum. Bir kimse, verilen Sanskritçe sözcüğün kendisine ayrıldığı ve unutmak istediği karısını hatırlattığını söyledi ve bir arkadaşından onun mantrasını öğrendi ve onu kullandı. Diğer bir olayda, meditatör birkaç yıldır kullanmakta olduğu ünlü mantra Om yerine başka bir sözcük kullanamaz olmuştu. Bu olaylarda, öğretmen sır ve kişisel olan mantranın kullanılmadığından habersizdi.

T.M. öğretmenlerinin gerçekten her kişi için en etkili mantrayı seçip seçemedikleri konusunda görüşler ne olursa olsun hâlâ bu işleyişin, verilen miktar önemsiz bile olsa, kurs ücretinin ödenmesinde yardımcı olduğu görülür!

Başlangıç konuşmaları, giriş törenleri, konferanslar, kurslar v.s. pratik ve psikolojik yönden değerlidirler. Çok iyi bilinmektedir ki, ayinler ya da bekleyişler, herhangi bir teknik ya da tedavinin etkili olmasına yardım ederler. Doktorlar ve psikologlar bunları kullanmaktan asla kaçınmazlar. W.C.Coe ve L.G.Buckner, "İnsanın Değişimine Yardım" adlı eserde şöyle söylüyorlar: "Hastanın, tedavinin sonucundan ne beklediğinin önemi uzun zamandan beri bilinmektedir. Büyücüleri ve psikologları da içine alan inandırıcı yollarla tedavi edişler arasındaki benzerliklerden, umut ve bekleyişin etkisinin, uygulanan tedavinin etkisini gölgeleyecek kadar önemli olduğu görülür. İlaç ve diğer tedavi şekillerinin, iyileşme yolunda hastanın inancından daha etkili olamadığı ortadadır. Plasebo denilen bu iyileştirici etkiler, tedavi dışındaki başka alanlarda da etkili olur. Her şeye karşın vardırlar, önemli derecelerde etkili olabilirler; bu nedenle yardımcı olarak uygulanmaları göz önünde bulundurulmalıdır." Bu yazarlar, rahatlama ve konsantrasyon öğretiminde kendi kendine çalışma için telkin tekniği ve Yoga meditasyon pratiğini tartışırlar. Maharishi Mahesh Yogi, T.M.'nin oluşturduğu psiko-fizyolojik değişikliklerin ve bilinç değişmelerinin oto-telkin, oto-ipnoza dayanmadığına inandığını ve bu değiş-

melerin inançlı olmayan kişilerde de görüleceğini söyler. Başlangıç konuşmaları, giriş törenleri ve soru-yanıt yoklamaları pek çok kişiye büyük umutlar verir, hiç olmazsa meditasyona alışmanın ilk basamaklarını tırmanmalarına yardım eder. Bazen, özellikle meditasyonların pek iyi gitmediği zamanlarda, zaman kaybediliyormuş gibi bir duygu belirir. Meditatörlerin daha iyi sağlık, enerji, toplumsal uyum ve kişilerle olan ilişkilerinde daha fazla anlayış kazandıklarını öğrenmek, canlılık ve güven verir.

Pratik yardım, meditasyon tekniğini öğreten ve ortaya çıkan sorunlar üzerinde kendisine danışılabilen öğretmenden gelir. Meditatörlerin sorunları yakından incelenir ve soru-yanıt cetvelleri, giriş töreninden sonra öğretmenlerini görmeye giden meditatörler tarafından doldurulur. "İlaçsız Sükunet" adlı eserden alınmış bazı soru örnekleri veriyoruz: "Son gelişinizden bu yana kaç kez meditasyon uyguladınız?" "Meditasyon yaparken sürenin çabuk geçtiğini hissettiniz mi?" "Herhangi bir anda bedeninizden ve çevrenizdekilerden habersiz hale geldiniz mi?" "Meditasyon süresince aşağı yukarı kaç kez mantrayı kaybettiniz?" "Meditasyondan sonra dinlenmek mi istiyorsunuz, yoksa enerjik mi oluyorsunuz?" "Şimdi nasıl meditasyon uygulayacağınızı anladığınızdan emin misiniz?"

T.M'nin bilinmeyen bir oranda bırakanları da olmuştur, fakat yapılan birkaç araştırma, girenlerin büyük çoğunluğunun tekniği öğrendikten sonra her gün meditasyon yaptığını göstermektedir. Kişinin meditasyonu nasıl uyguladığı, hangi obje üzerinde uyguladığından çok daha önemlidir. Ya Hu'yu yanlış söyleyen dervişin öyküsüne benzeyen bir Hindu öyküsü de şöyledir: Bir adam ünlü bir yogiye giderek aydınlanmaya ulaşmak için hangi yöntemi kullanması gerektiğini sorar. Yogi yanıtlar: "Günde bin kez Rama (Ramtha-bir Avatar adı)'yı terennüm et."

Uzun yıllar sonra bu iki insan yeniden karşılaşır. Ünlü yogi kendisinden yöntem öğrenen kişinin aydınlanmış olduğunu hemen anlar, "Kutsal adı öğütlediğim gibi her gün te-

rennüm ettin mi?" diye sorar. "Evet üstat" diye yanıt veren adam şöyle devam eder: " Dağlarda tek başıma dolaştım ve on yıl boyunca her gün, söylediğiniz gibi, günde bin kez 'Mara, Mara, Mara...' diye terennüm ettim." Mara, Rama'daki harflerden meydana gelmiş bir aldatıcı şeytanın ismidir...

Maharishi Mahesh Yogi, meditasyonu Batı'da bu kadar insana tanıtmakla ve tıp bilim adamlarının ilgilerini çekmekle çok yararlı bir görev başarmış oldu. Ayrıca, meditasyonu en elzem ve sade esaslarına indirerek törenleri, egzersizleri ve gerekli olmayan kısımlarını kesip atarak Mantra Yoga'ya şekil vermesi çok değerlidir.

Maharishi, T.M.'de zihinden tekrarlanan bir mantra kullanmakta çok kararlıdır. Bu nedenle sessiz olarak tekrarlanan mantra, düşüncelerin ötesinde saf bilince ulaşmak için çok mükemmel bir araçtır. Bununla birlikte saf bilince ulaşma çabasında, diğer yöntemler de etkilidir. Bunlar bu kitapta anlatıldılar. Tekniklerden verimli olan bir tanesi, ya da iki veya daha fazla teknik, bir düzen içinde birleştirilerek uygulanabilir.

Bölüm 11

BİRLEŞİK YÖNTEMLER

TEMEL TEKNİK

1. Gürültü, ses, v.s'nin dikkatinizi dağıtmayacağı bir yerde meditasyon uygulayın.

2. Hareketsiz, dengeli, dik ve rahat oturun.

3. Sessiz, yavaş ve düzenli soluyun. Burun deliklerinizden aşağı karnınıza soluyun.

4. Dördüncü bölümden, onuncu bölüme kadar anlatılan yöntemlerden iki ya da daha çoğunu birleştirin. Seven dikkat ve görsel ya da dinleyişle meditasyon kolayca birleştirilebilir. Karından solunuma konsantrasyon ve bir sözcüğün zihinden tekrarlanması, derin rahatlama ve kusursuz bir bilinç düzeyine götüren mükemmel bir karışımdır. Sözcük her soluk verişte bir kere tekrarlanmalıdır. Dikkat, karında göbeğin biraz altında hareket eden noktada toplanmalıdır.

5. Dikkati kesintiye uğratan düşünce ve hayaller de içinde olmak üzere, dikkat dağılmalarına karşı rahat ve pasif bir davranış gösterin. Dikkatinizin dağıldığını fark edince, onu yavaşça geriye, meditasyon işlemine çevirin. Bunu mümkün olduğu kadar sakin ve pasif halinizi koruyarak tekrarlamalısınız.

Bir sözcük ya da cümlenin tekrarlanması yönteminin anlatılmasıyla, öğretmensiz ve kişisel olarak uygulanabilen meditasyon yöntemleri üzerine söyleyeceklerimizi tamamladık. Bunları incelerken Hinduizm, Taoizm, Zen, Hristiyanlık ve Sufilik uygulamalarına da değindik. T.M'yi tartıştık ve Mantra Yoga'nın yenilenmiş şeklinin ana hatlarını gördük. Temel mekanizmalarına indirerek, solunumun hissedilmesi, bir objeye bakış ya da imajine ediş, dikkati bir sese topla-

mak, egonun katlarını soyarak Ben'e ulaşmak, seven dikkat, bir mantranın tekrarlanması pratiklerini tanıdık.

Okuyucular hangi yöntemin kendilerine en uygun ve aradıkları sonuca ulaşmakta en yararlı olduğunu araştırıp bulmaya çağrıldılar. Birden fazla yöntemin birleşiminin denenebileceğini söyledik. Yöntemlerin birleşmesi bazen kendiliğinden oluşur. Seven dikkat, doğal olarak diğer bir teknikle birleşir. Görsel meditasyonla birleştiği zaman sevgi, bakılan ya da imajine edilen objeye akar, tekrarlanan mantralara sıcaklık ve ahenk katar.

ETKİLEYİCİ BİR BİRLEŞİM

En etkileyici olan, inanç bağlantıları ne olursa olsun bütün meditatörlere uygun olacak iki yöntemin birleştirilmesidir. Bunlar, beden ve bilinç değişmeleri oluşturmak için meditasyonun temel ihtiyaçlarını kolayca ve en uygun şekilde karşılar. Bu iki teknik, solunumun hissedilmesi ve bir mantranın tekrarlanmasıdır. T.M'nin tanıtılması, benim birkaç yıldan beri başarılı bir şekilde solunum konsantrasyonu uyguladığım zamanlara denk geldi. Böylece, bir sözcüğün zihinden tekrarlanmasını deneme isteği duydum ve bunu çok etkileyici buldum. Her iki yöntemde de benim davranışım, zihnime gelen kaçınılmaz düşünce ve imajları yargılamadan, pasif bir farkındalık hali oldu. Düşündüğümü her fark edişimde otomatik olarak solunuma ya da mantranın tekrarlanmasına döndüm. Böyle bir sonuca ulaşmak için çaba harcamadım. Meditasyonun sonuçlarını düşünmeden, düşüncelerimi akışına bıraktım fakat onlar yaşamımın kalitesini etkileyecek kadar ileri gittiler.

Çok sevdiğim bir meditasyon yöntemini bırakmış olmanın verdiği yitirme duygusu ve zaman zaman mantrayı yinelemem gerekirken, dikkatimin karın adalelerimin hareketine kayması, bana iki yöntemi birleştirme fikrini verdi. Her soluk verişte mantranın yinelenmesi, soluk alırken tekrarlanmasından daha doğal göründü ve tüm bunlar olurken,

solunumla birlikte hareket eden karnıma konsantre oldum. Dikkatim, göbeğin biraz altında Japonlar'ın "tanden" dedikleri noktaya toplandı. Böylece ben üç meditasyon yöntemini birleştirmiş oluyordum.

MU

Katsuki Sekida, "Zen Çalışması" adlı eserinde, solunumun hissedilmesi ile Zen öğrencilerine verilen ilk koan ya da problem olan Mu'nun içten tekrarlanması tekniğinin birleştirilmesi üzerinde ayrıntılı bilgi verir. Anlamı, "hiçbir şey" ya da "olmayan şey"dir. Mu akıldan, ya ayrı heceler olarak - Mu, Mu, Mu- veya sürekli bir dalgalanma halinde--M-u-u-u-u-u şeklinde tekrarlanır. Mu, anlamı düşünülmeden, solunum sesi olarak alınır. Katsuki Sekida; "Bir süre sonra tandene bakın, denizin derinliklerine iniyormuş gibi hisseder, sonunda dibine yerleşirsiniz. Soluğun içeri ve dışarı akışı durmuş gibi olur. Bu aşamada insan Mu demeyi bırakıp, tandene bakmayı sürdürürse, deneyimin bu uygulamasına shikantaza denebilir. Bu kendini unutarak oturuş değildir, uyanıklık halidir."

Katsuki Sekida, okuyucularına ve öğrencilerine, meditasyon kurallarına "çok sert ve katı" bir yaklaşımdan kaçınmalarını önerir. "Zamanla kendi stilinizi geliştirdiğinizi göreceksiniz" der.

Ben de kitabımda sizlere aynı şeyi öğütlerim. Geçtiğimiz sayfalarda anlatılan meditasyon şekillerini araştırın. Çok değerli sonuçlarla ödüllenirsiniz. Kendi stilinizi geliştirin. Kendiniz için en elverişli ve en uygun yöntemi bulun, dilerseniz yöntemleri birleştirin. Katı ve sert olmayın.

Yedi bin yıl önce, Çinli Zen üstadı Mumon şöyle yazdı:

Büyük yolun yoktur kapısı,
Binlerce yol açılır ona,
Bu kapısız yoldan geçerse biri
O, dünya ve cennet arasında yürür bağımsızca.

James Hewitt

MEDİTASYON

Meditasyon, insanın ruhsal gelişiminde son derece etkin bir araç olarak kullanabileceği bir yöntemdir. Kökü çok eskilere dayanan bu yöntem hemen her kültürde varlığını sürdürmektedir. Başlangıçta Doğu'ya has bir yöntem olan meditasyonu günümüzde milyonlarca Amerikalı ve Avrupalı stresten, saplantılardan kurtulmak ve içsel huzura kavuşmak için her gün uygulamaktadır. Günümüzde bilim adamları da meditasyonun fiziksel ve zihinsel sağlığa büyük katkıları olduğu konusunda aynı fikirdedirler.

Ancak, hepsinden önemlisi, meditasyon, insanın akıl ve mantık yoluyla sırrına ulaşamadığı evrensel gerçeklere derin bir sezgi ve farklı bir algılama yoluyla ulaşmasını sağlayan en etkili yoldur. Ruhsal gelişmede sezgisel bilginin rolü çok önemlidir. Meditasyon sürecinde zihne ilham dolar, sezgisel bilgi akmaya başlar ve kişi üstün bir bilinç haline ulaşarak öz benliğiyle ilişki kurabilir.

Bu kitap, Doğu ve Batı'da uygulanan meditasyon konusunda açık ve kolayca uygulanabilecek, çabuk sonuç alınabilecek bilgiler vermektedir. Sadece tek bir ekole bağlı kalmadan, değişik meditasyon yöntemlerini incelemekte ve bunların denenerek en uygun olanın seçilmesini öğütlemektedir. Meditasyonun size neler kazandırabileceğini deneyerek siz de göreceksiniz.

AKAŞA